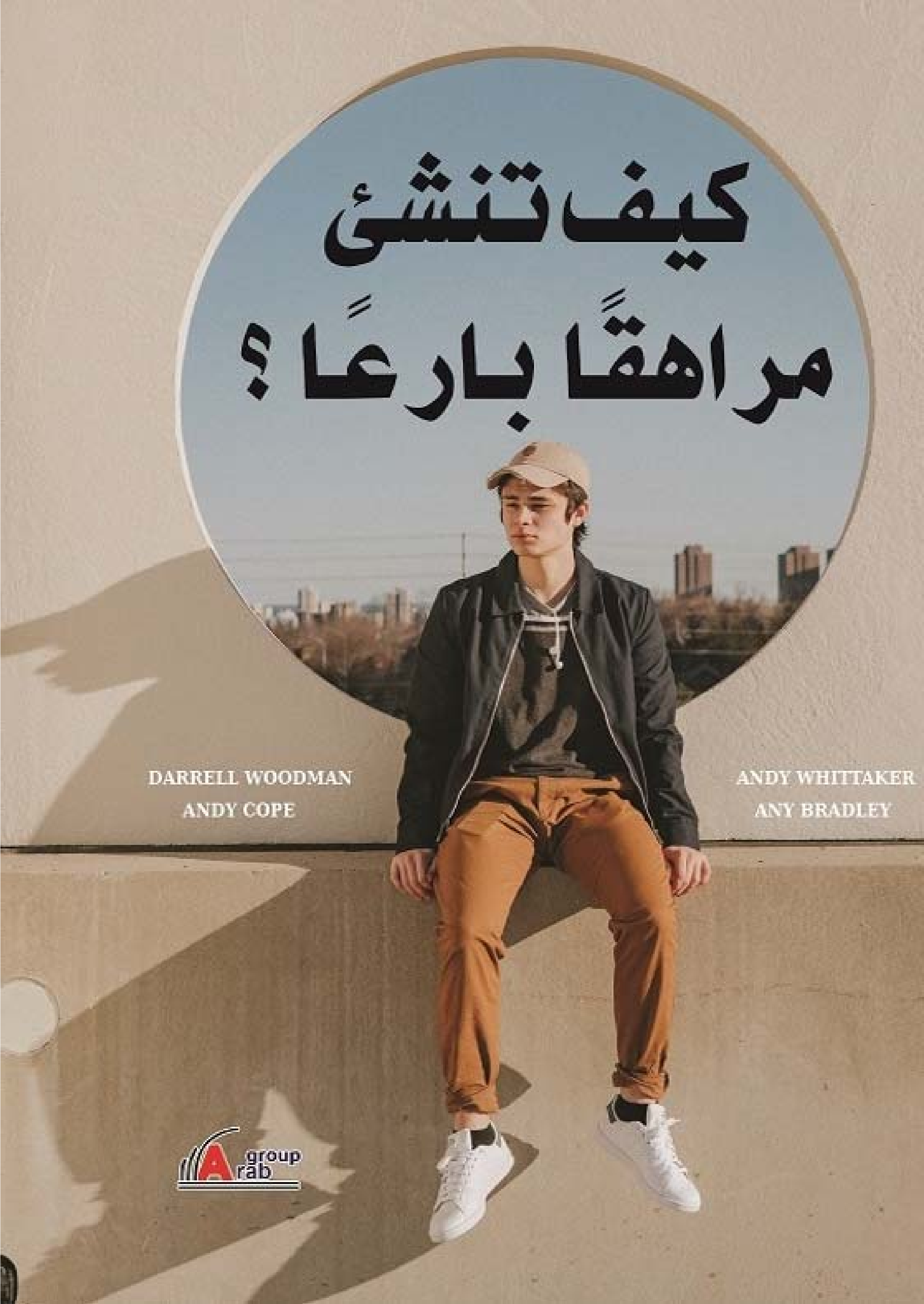


كيف تنشئ
مراهقًا بارعًا؟
DARRELL WOODMAN
ANDY COPE
ANDY WHITTAKER
ANY BRADLEY
Arab group

كيف تنشئ

مراهقًا بارعًا

تأليف

Andy Cope

Andy Whittaker

Darrell Woodman

Amy Bradley

ترجمة

أحمد زكي

الناشر

المجموعة العربية للتدريب والنشر



2020

English Edition Copyrights

The Art of Being A Brilliant Teenager.
By: Andy Cope, Andy Whittaker, Darrell Woodman and Amy Bradley

CAPSTONE A Wiley Brand
This edition first published in 2018

حقوق الطبعة الإنجليزية

حقوق الطبعة العربية

عنوان الكتاب: كيف تنشئ مراهقًا بارعًا

تأليف: Andy Cope & Others

ترجمة: أحمد زكي

الطبعة الأولى

سنة النشر: 2020

الناشر: المجموعة العربية للتدريب والنشر

8 أ شارع أحمد فخري



مدينة نصر - القاهرة - مصر

تليفون: 23490242 (00202)

فاكس: 23490419 (00202)

الموقع الإلكتروني: www.arabgroup.net.eg
E-mail: info@arabgroup.net.eg
E-mail: elarabgroup@yahoo.com

كوب، آندي.
كيف تنشئ مراهقًا بارعًا/ تأليف: آندي كوب وآخرين؛ ترجمة: أحمد زكي.
القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2020 ـ ط1
160 ص: 17×24 سم
الترقيم الدولي: 2-167-722-977-978
1 ـ المراهقين ـ علم نفس.
أ ـ وايتيكر، آندي (مؤلف مشارك)
ب ـ زكي، أحمد (مترجم)
جـ ـ العنوان
ديوي: 155,5
رقم الإيداع: 17470/ 2019

تنويه هام:

إن مادة هذا الكتاب والأفكار المطروحة به تعبر فقط عن رأي المؤلف ـ ولا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر الذي لا يتحمل أي مسؤولية قانونية فيما يخص محتوى الكتاب أو عدم وفائه باحتياجات القارئ أو أي نتائج مترتبة على قراءة أو استخدام هذا الكتاب.



منحة الترجمة
Translation Grant
صندوق منحة الشارقة للترجمة
Sharjah Translation Grant Fund

تمت ترجمة هذا الكتاب بمساعدة صندوق منحة معرض الشارقة الدولي للكتاب للترجمة والحقوق

لا تحصرْ نفسك في قالب لا تستطيع التخلص منه

ابدأ في اكتشاف الشخصية الرائعة المميزة التي أودعها الـلـه فيك!

هل تحدِّث نفسك أحيانًا بأن الحياة غير عادلة؟ أو بأن معلميك يضطهدونك أو يُ ثقلون عليك بكل هذه

الواجبات المدرسية؟ وربما تلوم والدتك لأنها لم تجد لك قميصك المفضل!

نعم، نعرف أنك تمر بمرحلة المراهقة بكل ما يكتنفها من ضغوط كبيرة عليك، سواء من المدرسة

والأصدقاء والواجبات المدرسية والامتحانات والمعلمين والآباء والعلاقات، أو رغبتك في أن تظهر

بمظهر لائق...إلخ .ولكن بدلًا من الاستسلام لهذه المشاعر السلبية وإدمان الشكوى والتذمر والتمرد،

عليك ألا تقف أمام كل ذلك مكتوف اليدين .فل مَ لا تحفز نفسك وتشحن طاقتك لتغير حياتك؟

وسيعلمك هذا الكتاب كيف تكون شخصًا أفضل، كما سيساعدك على اكتشاف نفسك حتى تصبح

شخصًا متميزًا في المدرسة والعمل والحياة بشكل عام.

اكتشف ذاتك الحقيقية، وما تطمح إليه في الحياة.

كف عن التذمر، وابدأ العمل دون تأجيل؛ فما زال العمر أمامك.

تخلص من عاداتك السيئة مبكرًا قبل أن تصبح جزءًا لا يتجزأ من شخصيتك.

اكتشف الطريقة التي تريد أن تسهم بها في الحياة.

إياك أن تضيع أجمل فترات حياتك في الاستسلام لأي وضع سلبي، وابدأ من الآن العيش بصورة أفضل

بحيث تحقق التميز الذي تصبو إليه مع مرور الزمن.


«لقد ساعدني هذا الكتاب أن يكون عندي إيمان عميق بنفسي».
سام (17 عامًا)
«الكتاب به مجموعة من الأفكار الطيبة التي تزيلها أساليب الدراسة الرتيبة من عقول الطلاب». إيثان (13 عامًا)
«لقد أنار الكتاب روحي».
أوليفيا (15 عامًا)
«واو كتاب رائع!». نتالي (13 عامًا)
«رغم أني لست مراهقًا بعد إلا أن الكتاب أعجبني بشدة!».
جاك (11 عامًا)
«هل يحقق هذا الكتاب السعادة للمراهقين؟ لست متأكدًا». أوليفر (15 عامًا)
«من فضلك! اقرأ هذا الكتاب؛ لأنه فعلًا يحقق السعادة للمراهقين». والدة أوليفر (43 عامًا)
مربى
«كتاب ممتاز سيساعدني على أن تكون لي حياة رائعة». أيلا (15 عامًا)

عندما تنظر لليرقة
لا تجد فيها ما يبشر
بأنها ستكون فراشة
ملونة.





Buckminster Fuller

تناول ملعقتين كبيرتين من

الطموح ثلاث مرات يوميًّا كما

وصف الطبيب!



المحتويات

تمهيد

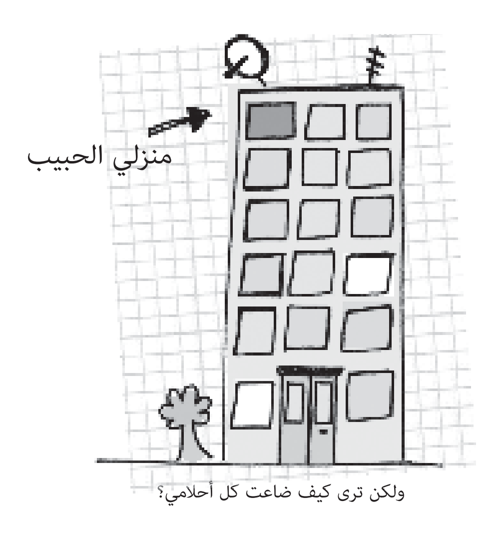
عندما كنت طفلًا صغيرًا كان حُلمي أن أغدو رجلًا ضخمًا قويًّا عندما أكبر، حيث سأعمل بوظيفة رائعة وأتزوج من المرأة التي أحببتها طوال حياتي، وسأنجب منها عدة أطفال رائعي الجمال، أما منزلي فسيكون فسيحًا به خمس حجرات للنوم، ربما سأكون لاعب كرة محترفًا أو رائد فضاء. المهم أني سأحيا في سعادة غامرة. كنت على يقين من أن كل هذا سيتحقق، وليس عليَّ إلا أن أصبر، أو ذلك هو ما كنت أظنه وقتها، ولأني كنت طفلًا في السابعة من عمري فلم أكن أطيق الانتظار وكنت أتمنى أن يمر الوقت سريعًا ليكون لي هذا المستقبل الرائع فورًا!

كانت أمي تنصحني أن أتمهل قليلًا ولا أكون في عجلة من أمري؛ فعلى حد قولها أيام الدراسة هي أجمل أيام حياتي.

كنت أقول لنفسي إن والديَّ على خطأ، أليس كذلك؟ فهما كبيران وربما كانت أيام الدراسة في وقتهما مختلفة عما هي عليه الآن، فلا بد أنهما كانا يتلقيان الدروس في فصل واسع، يساعد فيه الكبار زملاءهم الأصغر سنًا، وأتخيلهما وهما ذاهبان إلى المدرسة مرتديَيْن زيهما المدرسي المميز، وقد أخذا يتقافزان فرحين تحت أشعة الشمس المشرقة، فلم يكن العالم وقتها قد عرف التغير المناخي بعد. كان ذلك قبل أن تسود التكنولوجيا؛ وقتها كان يجري التلاميذ العمليات الحسابية على سبورات سوداء صغيرة يكتبون عليها بقطع الطبشور، ثم بعد ذلك يستمعون إلى الحكايات المسلية الموروثة عبر العصور، وربما كانوا يقضون أوقات فراغهم في هوايات يدوية كالنسج والنحت، ويتخلل ذلك غناء بعض الأغاني الشعبية، كان هذا قبل أن تطغى العولمة، وقتما كانت بريطانيا تحكم نصف العالم، ولا يشكو أحد من البطالة.

وسريعًا وقبل أن أنتبه حتى للأمر وجدت أن فترة دراستي قد انتهت، وبالفعل وجدت لنفسي عملًا ولكن وظيفتي كانت بائسة، والمال الذي كنت أربحه منها سريعًا ما ينفد.

كنت أشعر أن الشخص الذي قسم الأسبوع لأيام قد أخطأ، لأنه جعل خمسة منها للعمل واثنين فقط للراحة! فلِمَ كل هذا التعنت؟! اكتشفت كذلك أن العلاقات الإنسانية أصبحت أكثر تعقيدًا عما قبل، ولم أتمكن من أن أصبح لاعب كرة قدم أو رائد فضاء، وبدلًا من البيت الفسيح ذي الخمس حجرات للنوم الذي حلمت به حصلت على آخر صغير من حجرة واحدة كما بالصورة.



ولكن ترى كيف ضاعت كل أحلامي؟

نوضح لك في هذا الكتاب كيف تتجنب الأخطاء التي وقعنا فيها نحن الكبار، فنريد لك أيها الشاب أن تعيش حياة طيبة مليئة بالتفاؤل وتحقق فيها آمالك، حيث تجد توأم روحك وتتزوجان، وتعمل بالوظيفة التي طالما حلمت بها. نريدك أن تشعر كل يوم في عمرك بالسعادة الغامرة التي تحسها يوم الخميس صباحًا وأنت تستعد للعطلة الأسبوعية، ولكي تحقق ذلك عليك أن تكون مختلفًا اختلافًا طيبًا عن الآخرين، وهو شيء مقدور عليه ما دمت

تتصرف على سجيتك، ولكن حذار! فمن السهل أن ننساق دون أن نشعر لحياة رتيبة، وهو الأمر الذي يحدث لمعظم الناس فيدركون متأخرًا في ألم وحسرة أنه من الصعب أن تكون شخصًا مميزًا، لذلك فأنت تحتاج لبذل بعض الجهد لتكون إنسانًا أفضل ذا شخصية رائعة.



واعلم أن هذا المجهود لن يبذله أحد بدلًا منك أو بالنيابة عنك، وإن كان لدينا أمل قوي بأنك خلال رحلتك في الحياة ستقابل أشخاصًا يساعدونك ويقدمون لك الدعم والنصح لتتمكن من تحقيق أهدافك، ولكن تذكر أنها حياتك أنت؛ فعليك أن تكون على قدر المسؤولية.

ومن ثم لكي تنال حياة رائعة عليك ببذل الجهد، وهذه الحقيقة لا يحب الشباب المراهق سماعها، وغالبًا ما يكون رد فعل أغلبهم أن يتأففوا في استسلام قائلين إن الحياة غير عادلة، وأقصى ما سيفعلونه بعد قراءة هذا الكتاب الرائع الصغير أنهم سيلقون به جانبًا ثم يتابعون ألعابهم الإلكترونية على جهاز إكس بوكس أو ربما يشاهدون إحدى حلقات تلفاز الواقع أو حتى يتابعون صفحتهم على موقع الفيسبوك، ويقولون لأنفسهم إن هذا الكتاب ليس لي؛ فما يناسبني هو الحياة العادية السهلة.

ولكن هناك قلة سيحمسهم الكتاب، هؤلاء هم الذين يريدون أن يشعروا بالسعادة كل يوم كأن غدًا عطلة، فهكذا تكون الحياة الحقيقية، وسيتحمسون لفكرة الحياة الرائعة المميزة حتى وإن كان لديهم بعض الأفكار السلبية تجاه الحياة في مكان ما بعقلهم.

فكثيرًا ما يصفون الوضع بأنه كابوسي أو غير عادل أو حتى يتباهون أمام الآخرين بمدى فشلهم في فعل هذا الأمر أو ذاك، ولكنهم يعلمون أن الوقت لا يزال متاحًا لتغيير هذه العادات السيئة، كما أنهم أذكياء كفاية ليعرفوا أن ما يؤمن به الشخص من أفكار هو ما يحدد سلوكه، وهذا السلوك هو ما يصنع مصيره، وفي النهاية سيصلون لنتيجة هامة مفادها أن عليهم بذل بعض الجهد في الحياة.

وطالما أنك تابعت القراءة حتى هذا السطر فأغلب الظن أنك ستكمل هذا الكتاب حتى نهايته، بل ربما ستنتهي من قراءته بالكامل اليوم، أي أنك تعلم أن المجهود الذي ستبذله في قراءته سيكون له مردود إيجابي عليك ولأنك ستجد في الكتاب بعض الأفكار الرائعة التي ستدفع بحياتك للأمام.

والآن مرحبًا بك في عالم رائع أنت فيه البطل!





لنقم بإجراء بعض الإحماء

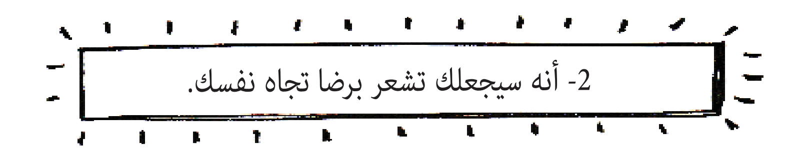
تحذير! الرسائل التي بهذا الكتاب موجهة بالأساس للمراهقين، فإذا لم تكن مراهقًا ففضلًا لا تقرأ الكتاب وضعه جانبًا!

إما إذا كنت مراهقًا فهناك احتمال مقداره 80 % أن هناك من اشترى الكتاب لك، وعلى الأرجح أن والدتك هي من اشترته أو ربما أي شخص بالغ آخر، أما لو كنت تقرأ نسخة إلكترونية فمن المؤكد أنك من قام بتنزيله فمعظم الكبار لا يعرفون كيف يمكن تنزيل كتاب إلكتروني من على شبكة الإنترنت.

وعمومًا أيًّا كانت الطريقة التي تقرؤه بها فمرحبًا بك معنا!

إذا كان من اشترى لك هذا الكتاب هو شخص بالغ فلا بد أنه فعل ذلك لأنه ظن:

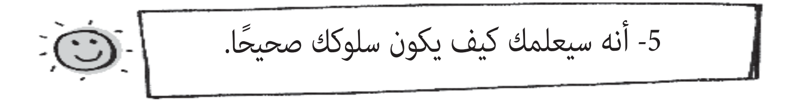
1- أن هذا الكتاب سيساعدك في اجتيازك للاختبارات المدرسية.



2- أنه سيجعلك تشعر برضا تجاه نفسك.

3- أنه سيساعدك على التركيز داخل فصلك.

4- أنه سيحفزك للمستقبل.



5- أنه سيعلمك كيف يكون سلوكك صحيحًا.

6- أنه سيجنبك التصرفات الخطأ.

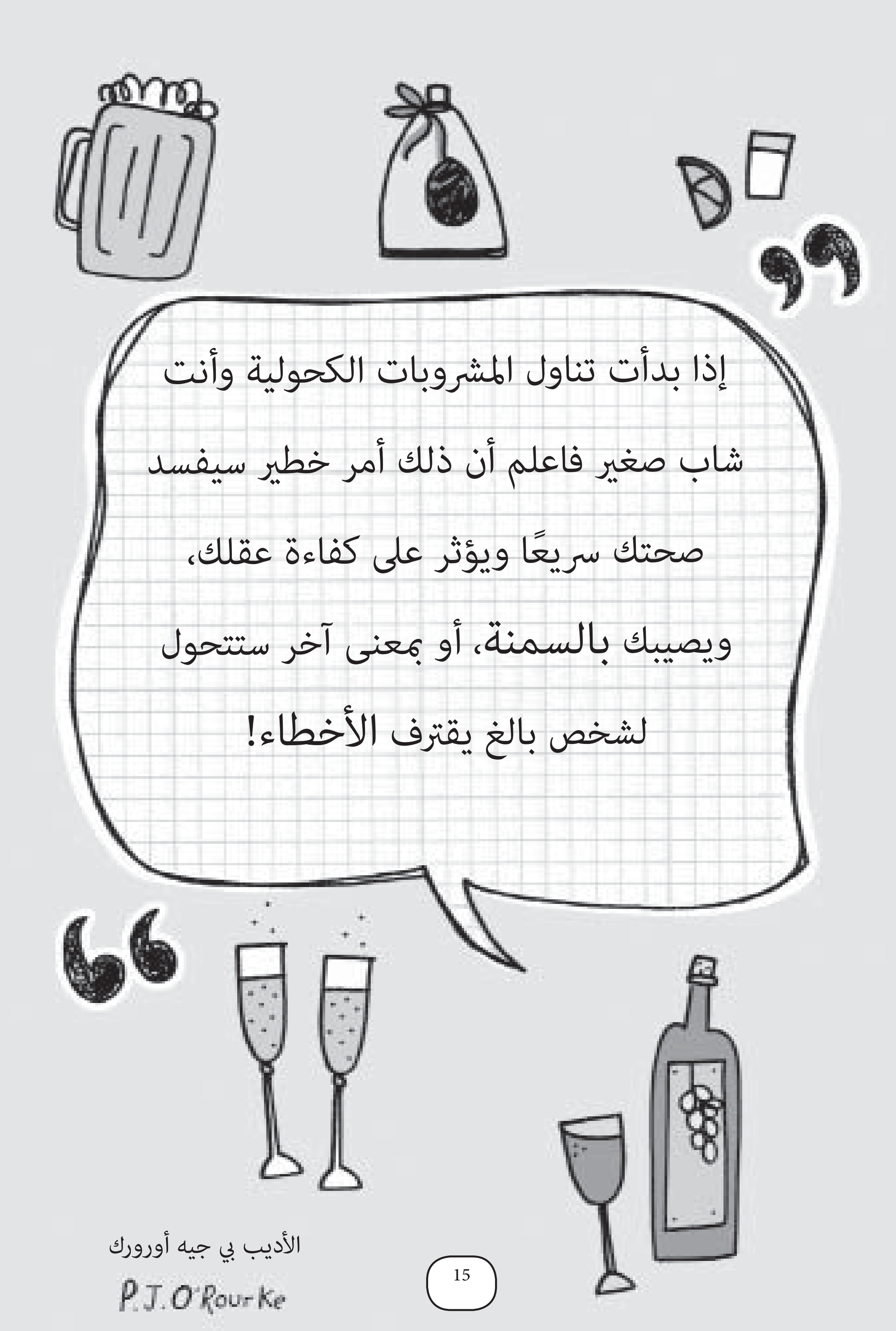
ولكن هل تعرف لماذا يريد أبواك أن تحدث لك كل هذه الأشياء الطيبة؟

قطعًا لكي يكونا والدين صالحين.

فكل ما يريده والداك وباقي أسرتك أن تكون مصدر فخرهم أمام الناس فيقولوا عنك:

«ما شاء الله! هل تعلم أن ابني فلانًا بارع في كذا وكذا ... إلخ».

يقولون هذا وقد ارتسم الزهو على وجههم فيحسدهم الآباء الآخرون عليك.

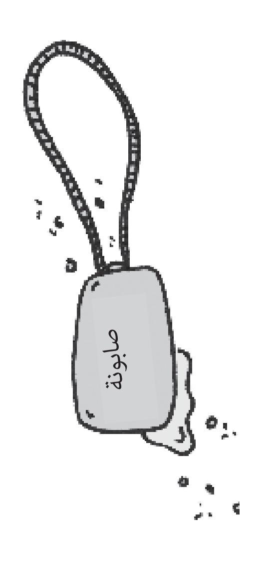

إذا بدأت تناول المشروبات الكحولية وأنت
شاب صغير فاعلم أن ذلك أمر خطير سيفسد
صحتك سريعًا ويؤثر على كفاءة عقلك،
ويصيبك **بالسمنة**، أو بمعنى آخر ستتحول
لشخص بالغ يقترف **الأخطاء**!
الأديب بي جيه أورورك
P. J. O'Rourke

هناك أشياء لن تفهمها إلا عندما تُرزق بأبناء وهو شيء غالبًا سيحدث لك.

لذلك أقول احترسوا يا شباب فمن السهل أن تجد نفسك مجرد أب بالاسم دون أن تكون أبًا جيدًا.




تشبه الحياة دراجة سريعة ذات عشر سرعات،
نعلم أن بها مكابح ولكننا لا نستخدمها مطلقًا.
رسام الكاريكاتير تشارلز شولتز
Charles Schultz



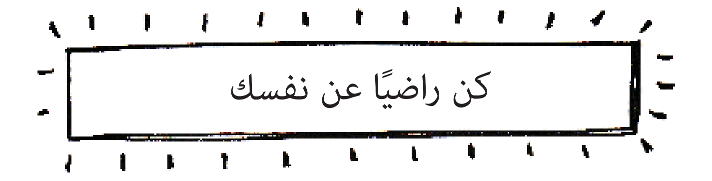
قطعة صابون مربوطة بحبل

كانت أعمال شكسبير الأدبية هي سبب كرهي للقراءة، وعلى الرغم من أن الكبار كانوا يقولون إنها رائعة، إلا أني كنت أجدها شديدة السوء ولهذا السبب ظللت لعشرين عامًا بعد تخرجي لا أقرأ أي كتاب.

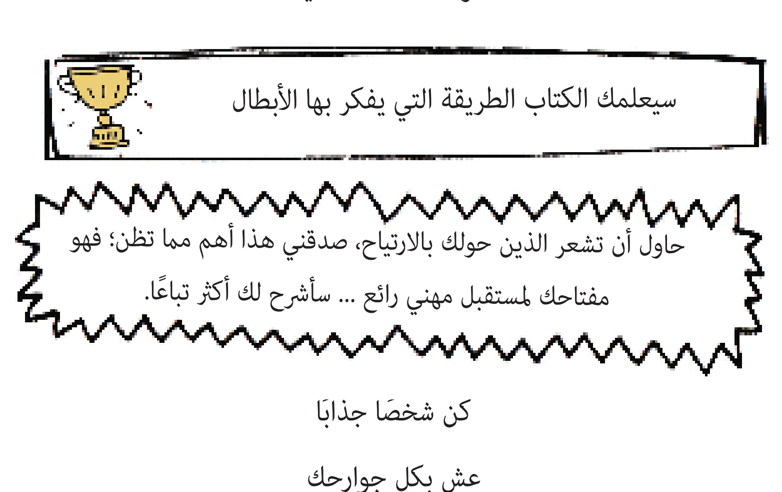
بالطبع أسلوب الكتاب الذي بين يديك بعيد كل البعد عن أسلوب شكسبير المعقد، بل ربما يصفه أحد مدرسيك أنه ركيك وسيئ وهذا على أفضل تقدير!

ولكن الحقيقة أن هذا الكتاب سيساعدك كثيرًا ...

لا تفعل شيئًا يؤدي بك لدخول السجن (فهو ليس بالمكان الجيد وخلف أسواره تحدث أشياء بغيضة خاصة عندما تسقط منك الصابونة أثناء الاستحمام)



سيساعدك الكتاب على أن تفهم نفسك وتدرك كم أنت شخص رائع (حتى لو كنت تتصرف بعض التصرفات الحمقاء أحيانًا)

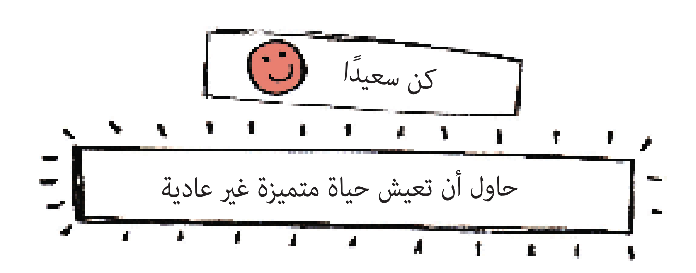


سيعلمك الكتاب الطريقة التي يفكر بها الأبطال

حاول أن تشعر الذين حولك بالارتياح، صدقني هذا أهم مما تظن؛ فهو مفتاحك لمستقبل مهني رائع ... سأشرح لك أكثر تباعًا.

كن شخصًا جذابًا

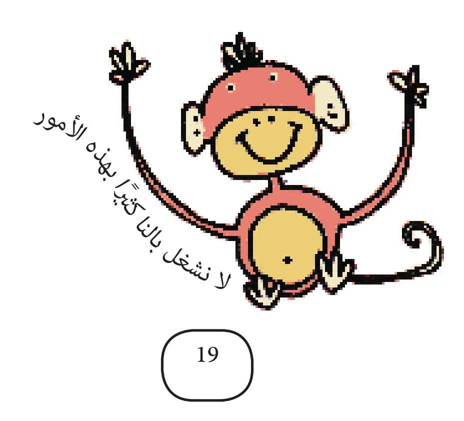
عش بكل جوارحك



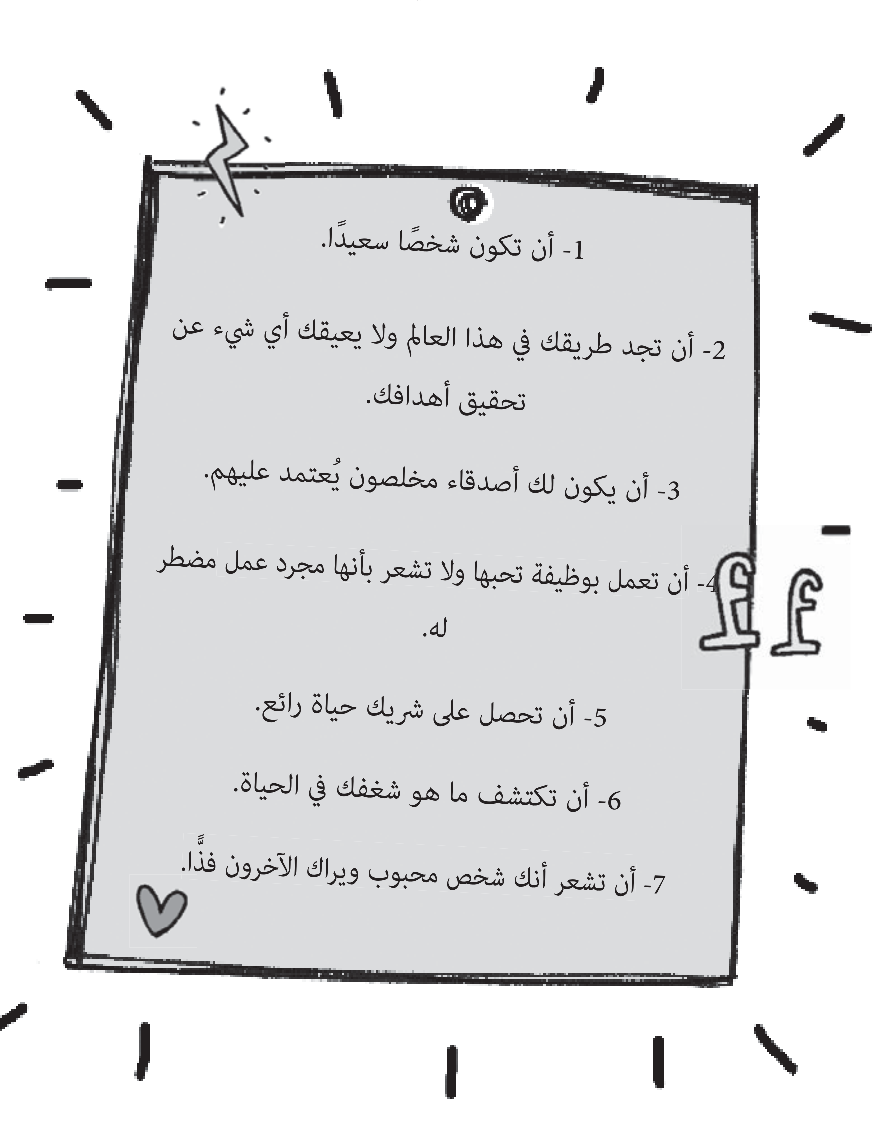
كن سعيدًا

حاول أن تعيش حياة متميزة غير عادية

لا يهمنا كثيرًا في هذا الكتاب إن كنت تقرأ كتبًا أخرى عميقة، أو حتى ترتب غرفتك؛ فنحن لسنا والديك.



ولكن ما يهمنا في هذا الكتاب هو:



أنت على الأرجح لا تعرفنا وكذلك نحن، ولكن صدقًا نحن نهتم بك، وأعني أننا نهتم بك اهتمامًا حقيقيًّا وليس ادعاء، بل لا نبالغ إن قلنا ـ نحن مؤلفي الكتاب ـ إننا نهتم بك أكثر مما تهتم لنفسك، ونعلم أنك لو اتبعت نصائحنا هنا فستكون حياتك مذهلة، ولكن أولًا عليك أن تهتم بحياتك؛ فلو أنك لا تبالي بما يحدث لمستقبلك فلن يكون في وسع أي أحد آخر مساعدتك.

لا تنس أن حياتنا القصيرة هي هدية ثمينة من الخالق.





إلى مركز المراقبة بهيوستن: لدينا مشكلة!

المعلومات التي في هذا الكتاب مستقاة من واحدة من أعظم فلاسفة العالم وهي المغنية الأمريكية الشهيرة ويتني هيوستن Whitney Houston التي قالت ذات مرة:

«أنا على يقين أن أطفالنا هم مستقبلنا»

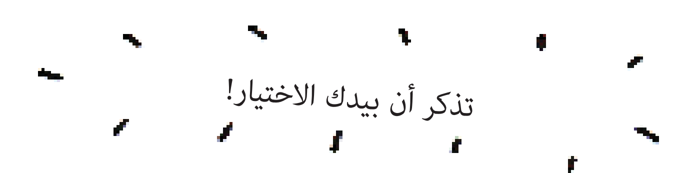
قد تظن أن كل الأشخاص المشهورين سعداء، ولكن الحقيقية غير ذلك؛ فلقد عانت ويتني من كل ما يمكن أن تتخيله من مشكلات يسببها المال والشهرة للإنسان، وانتهت حياتها بحادث مؤسف وهي في حوض الاستحمام.

ونحن نتفق تمامًا مع ما قالته ويتني؛ فأنتم أيها الفتيان مستقبلنا. بالطبع لا يخفى عليكم شكوى الكبار من حال شباب اليوم، فلا تهتموا بذلك، ولا تنظروا لهذا كإهانة، فالحقيقة أن الكبار يغارون منكم، وهم دائمي التذمر من كل شيء حولهم.

أما نحن فلن نتذمر مثلهم، لأننا نعرف أنك شاب رائع لديه الكثير من المواهب الرائعة التي توشك على الإنفجار (خذوا ساتر يا شباب كي لا يأذيكم الإنفجار).

ولكن هناك حقيقة مؤلمة بعض الشيء؛ فليس كل شخص قادر على استغلال امكانياته، بل قلة هم القادرين على ذلك، أما أغلب الناس فيهدرونها ويعيشون حياة باهتة كأفلام السينما

القديمة التي بالأبيض والأسود، وفي هذا الكتاب سنزودك بنصائح لتعيش حياة مبهرة كأفلام السينما الحديثة المجسمة ذات الألوان الرائعة.



حسب نظرية تشارلز داروين (عالم أحياء شهير، يمكنك البحث عنه بواسطة محرك البحث جوجل) فنحن البشر دائمو التطور والترقي.

ليس عليك أن تكون ذكيًا (وإن كان الذكاء ينفع كثيرًا) ولكن عليك أن تهتم بتعليمك، فالتعليم هو القوة الخاصة الجديدة التي يسعى الأبطال الخارقون لامتلاكها اليوم، لا تقلق فلن تكون مضطرًا لارتداء ملابس سوبرمان الغريبة التي يرتدي فيها الملابس الداخلية فوق زيه!



بعض المراهقين لم يتطوروا فكريًا كالباقين، ومخالطتهم أشبه بأن تذهب لنادٍ يرتدي فيه الجميع الملابس الرياضية ولكنهم لا يمارسون أي نوع من الرياضة! وكما يقول المثل الإنجليزي «لا تتناول الشراب في حانة سيئة».

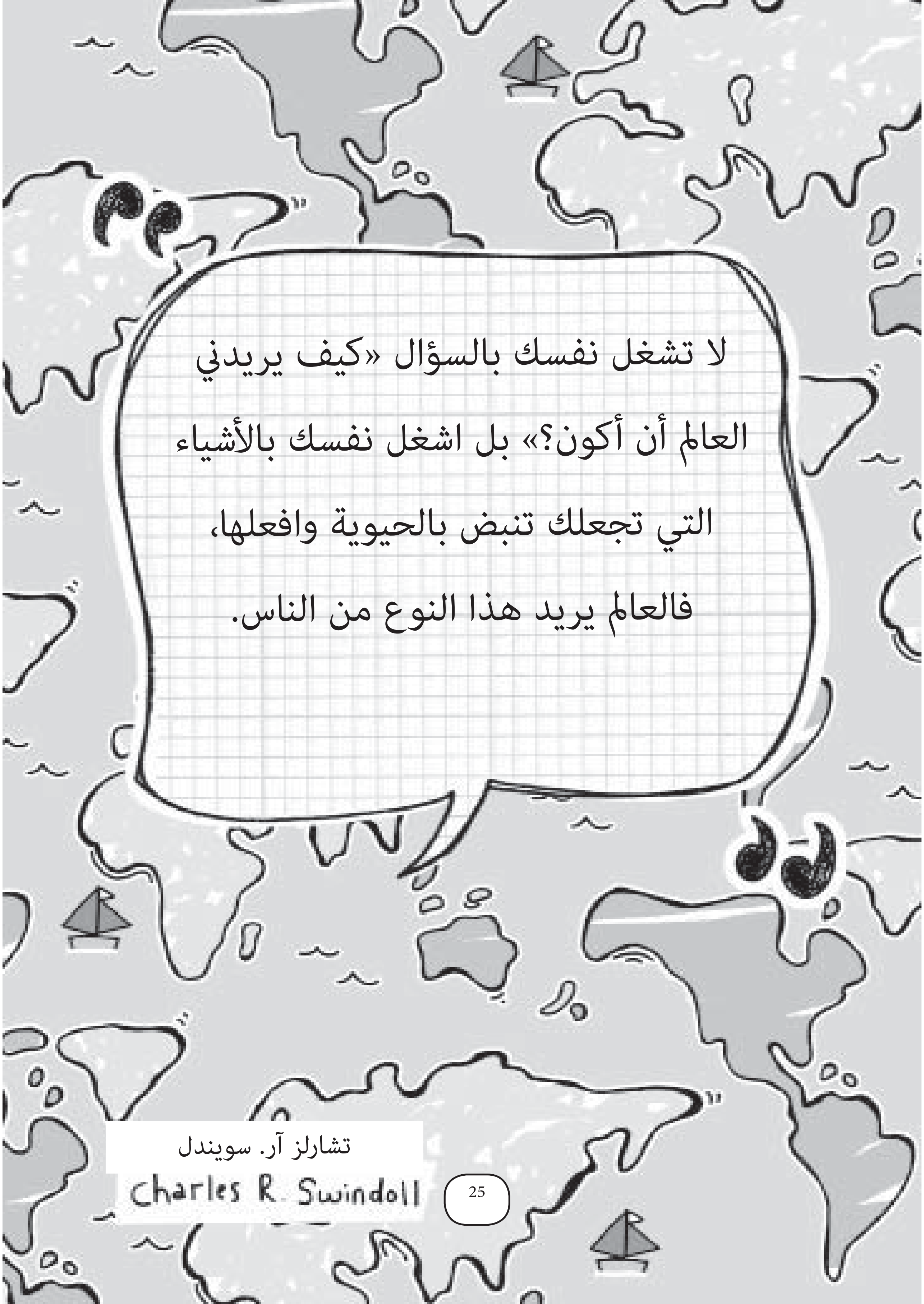
ولا تقلق، فأغلب الناس لديهم مخاوفهم الخاصة التي يخشون أن يكتشفها الآخرون.

يريد كل الآباء أن يكون لأبنائهم مستقبل أفضل، وجميعهم يهتم لأمر أبنائه حتى هؤلاء الذين يبدون غير مبالين.

ونحن أيضًا نطمح بأن تكون أفضل منا، فعالم اليوم لا يريد أشخاصًا مشوشي الذهن، بل يحتاج لشباب يتدفقون بالحيوية، وطالما كنت منهم فستبرز وسط أقرانك، والمشكلة أن معظم البالغين لا يعيش حياته جيدًا كما يجب أن يكون، وقد ينتهي بك الحال أنت أيضًا لتصبح مثلهم، رغم أنه من السهل أن تكون مختلفًا عن الآخرين طالما كنت تتصرف على طبيعتك.

اسمع هذه القصة الطريفة؛ عقدت مؤخرًا اتفاقية صداقة بين مدينتين صغيرتين؛ الأولى أسكتلندية وتسمى دُل Dull (معنى اسمها بالعربية أبله) ومدينة أخرى أمريكية تسمى بورينج Boring (والتي يعني اسمها ممل. والمؤلف هنا يتهكم على اسمي المدينتين فكأن شخصًا أبله قد صادق شخصًا مملًا)، ورغم المفارقة اللغوية الساخرة فهذا النوع من الصداقات السيئة يكون بين ملايين الناس. الحقيقة أن الكثير من الناس قد سقطوا في إحدى هذه الحفر خلال رحلة حياتهم.

وليس هناك فرق يذكر بين الحفرة والقبر إلا في العمق، فكن حذرًا من الاثنين، فمن السهل أن يقترف المرء خطأ ما ليجد نفسه في واحد منهما وكلا الاثنين يصعب الفكاك منه، خاصة القبر.

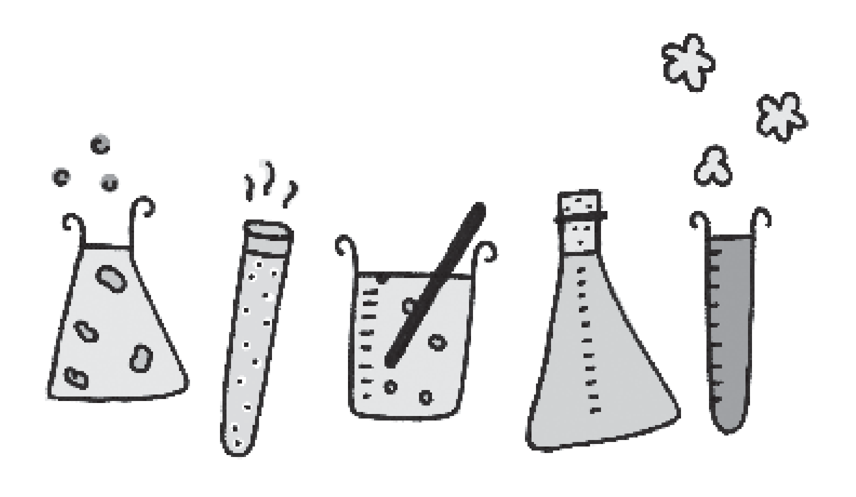

لا تشغل نفسك بالسؤال «كيف يريدني
العالم أن أكون؟» بل اشغل نفسك بالأشياء
التي تجعلك تنبض بالحيوية وافعلها،
فالعالم يريد هذا النوع من الناس.
تشارلز آر. سويندل
Charles R. Swindoll



يموت الإنسان لفترة طويلة جدًّا، لذا احرص على أن تعيش بكل جوارحك طوال فترة حياتك.

يقدر عمر الإنسان بحوالي 4000 أسبوع، قد تبدو لك هذه الفترة بالطويلة، ولكن تُرى كم أسبوعًا أهدرت منها بلا طائل؟

فدعنا من الآن لا نضيع أي وقت.



بعض الكيمياء

قبل أن نستكمل حديثنا دعنا نعود بعض الخطوات للوراء؛ كما تعلم لقد أتيت لهذا العالم بعد أن تزوج أبوك وأمك، قد تشعر الآن ببعض الحرج عندما تفكر في ذلك، لا عليك، خذ وقتك، ولكن أعرنا انتباهك فما سنقوله هام.

عندما كنت نطفة في رحم والدتك، كنت أنثى في البداية (بدون أعضاء ذكرية التي تظهر بعد ذلك في أسابيع لاحقة من الحمل)، فجميع البشر يكونون في البداية داخل الرحم على هيئة إناث، حتى هؤلاء الذكور الأقوياء الذين يملأ جسمهم الشعر، وهذا هو السبب الذي يجعل حتى للذكور حلمات ثدي مثل الإناث، وعندما كنت جنينًا في أسبوعك السادس بدأ جنسك يتحدد كذكر أو أنثى حسب خليط معقد من الهرمونات.

أمام القانون فالبشر جميعًا من ذكور وإناث متساوون، ولكن ألا تظن أن ما قلناه يجعل البنات أفضل ولو قليلًا؟

بعد أن تقضي تسعة شهور بالرحم عائمًا داخل ما يسمى السائل الأمنيوسي تولد وتخرج للعالم فيربت الطبيب على ظهرك. يا له من شيء جميل! ومن لحظة الميلاد تبدأ شخصيتك في التشكل، فقد تصبح شخصًا حذرًا أو ذا سلوك سلبي، ورغم أن كل ما ستفعله في الحياة سيكون مسؤوليتك إلا أن مجيئك للعالم لم يكن يومًا باختيارك.

فالحقيقة أن مسؤولية مجيئك ثم تنشئتك تقع على عاتق والديك وأسرتك ومدرسيك.

تولد ولا تعرف إلا عاطفتين هما الحب والخوف من الضوضاء، فعندما كنت رضيعًا هل كنت تريد أكثر من أن يحتضنك الآخرون ويخفضوا صوت التلفاز المزعج قليلًا؟

أما المشاعر الأخرى كالإحساس بالذنب والغيرة والقلق والتوتر وسائر ما قد يعانيه المراهق من مشاعر مؤلمة فقد تعلمتها من الناس المحيطين بك.

وللأسف، فالوالدان بارعان في تعليمك المشاعر السيئة، خاصة الإحساس بالذنب. كنت أمس بأحد متاجر البقالة الكبيرة وسمعت أمًّا تقول لابنتها ذات السنوات الثلاث «ما كنتِ لتقترفي هذا الأمر لو أنك تحبينني حقًّا يا لِيلي، أليس كذلك؟» يا لكِ من مسكينة يا لِيلي! كل ما فعلته أنها أخذت بعض الحلوى، لا بد أنها ستلجأ للعلاج النفسي عندما تكبر.

هل يمكنك أن تخمن أول كلمة يعلمها الأبوان لطفلهما؟

ماما؟ بابا؟

كلا، ليس تخمينك صحيحًا!

الكلمة هي: لا!

لا تفعل ذلك يا بني!

لا تقفز على الأثاث!

لا تشد ذيل الكلب!

لا تقرب يدك من النار! (وإن كانت نصيحتي لك أن تبعد يدك عن النار!)

لا! لا! لا! لا! لا!

لذا فليس غريبًا أن تجد نفسك الآن تخشى من كل شيء؛ فلقد قضيت شطرًا كبيرًا من حياتك وأنت تستمع لتحذيرات الآخرين بألا تفعل هذا وذاك.

ثم قالوا لك «اجلس هنا وابقَ هادئًا» أو «لا تتكلم إلا عندما يُوجه لك الحديث» أو «افتح كتابك على صفحة 153».

وهذا هو حال المراهقين الآن؛ يتكلفون الجلوس هادئين ويتكلمون فقط عندما يوجه لهم الآخرون الحديث، فلا عجب إن كنت تشعر بالبؤس وأنت تتعامل مع العالم من حولك، فتجد المراهقين وقد صمتوا وكأن على رؤوسهم الطير لأن الكبار قالوا لهم ألا يتحدثوا إلا عندما يوجه لهم الحديث.

ولا بد أنك تشعر بالضيق، فمنذ ولادتك والعالم يطالبك بفعل أشياء، ويشتكي الكثير من الشباب الصغار قائلين إن ما يحدث لهم ليس عدلًا، ولا أذكر أني قابلت أي أحد يصف الحياة بأنها عادلة، وطالما هي كذلك فحاول أن تتعايش مع الأمر.

الدرس الذي لن تتعلمه أبدًا حتى في حصة الفيزياء ـ رغم كونه واحدًا من أهم حقائق الكون ـ هو أنك إذا عملت بجد فستوفق لكل خير.





تذكر أن الناس تحكم على أفعالك لا نواياك، حتى لو كان لك قلب من ذهب، فكذلك يبدو قلب البيضة المسلوقة أصفر ذهبي من الداخل.

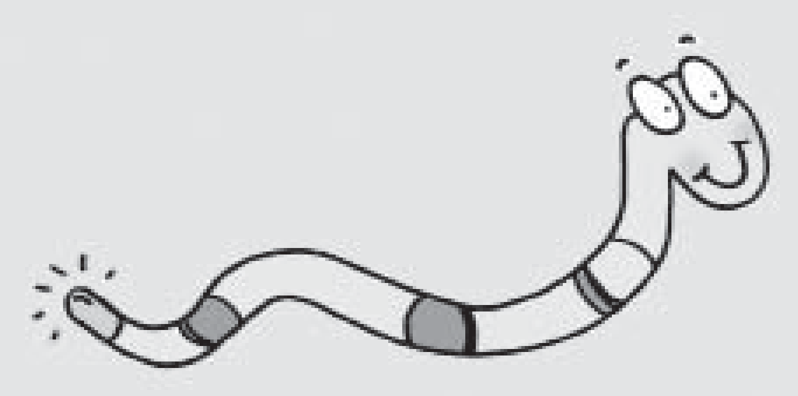
مقولة لشخص مجهول

أيًّا كانت مكانتك في مجتمع المراهقين فذلك لا يهمنا كثيرًا، فالجميع يمكنه أن يطور من نفسه، قد يكون الأمر متأخرًا بالنسبة للكبار (أقصد بالكبار أي شخص تجاوز عمره 27 عامًا)، ولا يزال أمامك متسع كبير من الوقت كي تحدث فارقًا في العالم كله وليس في حياتك فحسب.

اقرأ هذا الكتاب، ثم أعد قراءته مجددًا، وبعد ذلك طبق ما قرأته من نصائح، ونضمن لك حياة أفضل.

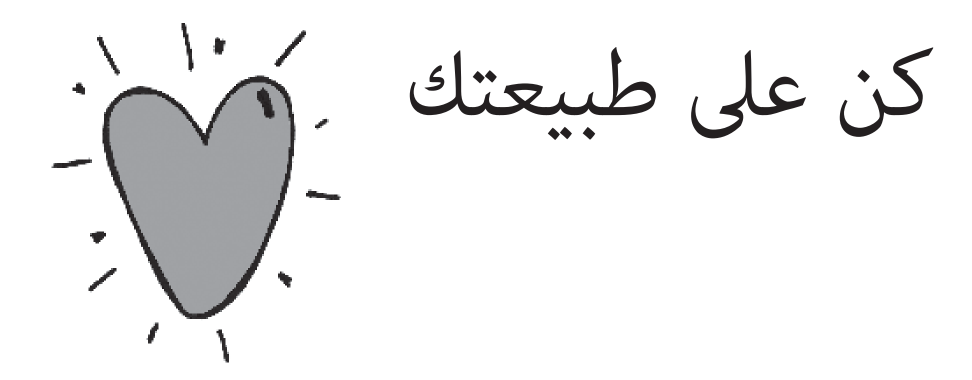


أتمنى لو أني كنت كأحد تلك الديدان المتوهجة بالضوء، فهذه الكائنات لا تشعر أبدًا بالاكتئاب، فكيف يحزن من ينبعث الضياء من جسده؟!



مقطع من أغنية الديدان المتوهجة

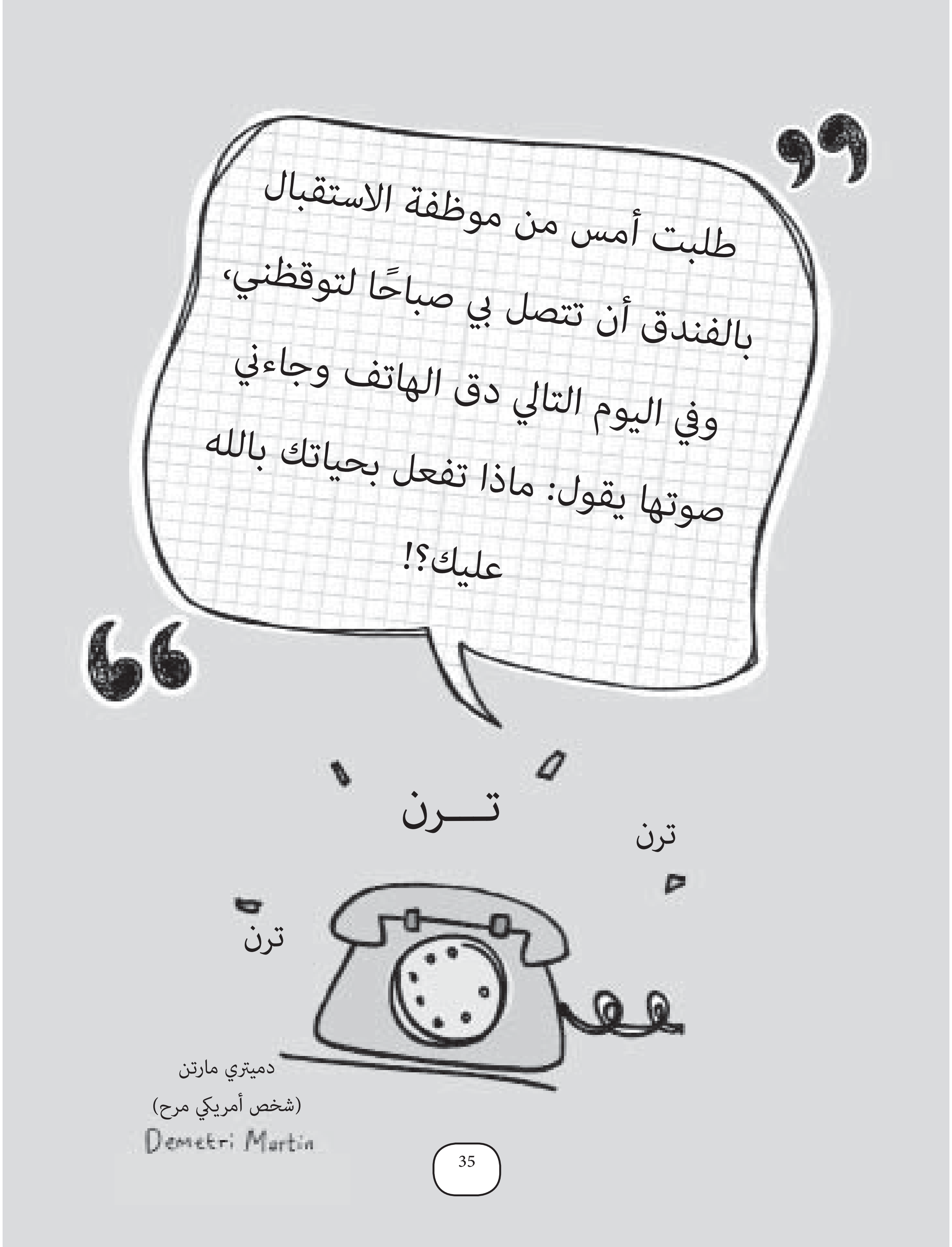
(مجهولة المؤلف)



كن على طبيعتك

قد لا تبدو هذه النصيحة لطيفة، ولكن هذا الكتاب يخاطب قلبك وعقلك وكذلك الشخص الذي تحلم أن تكونه، والأهم من كل ذلك يخاطبك كما أنت الآن، فتذكر أنك بالفعل شخص لامع، ولا تحتاج إلا أن تنفض قليلًا من الغبار ليظهر بريقك.

كذلك تذكر بأن تحيط نفسك بهؤلاء الذين يشحذون همتك ويغمرونك بالحب والتقدير، وليس بأولئك البائسين الذين يستهلكون طاقاتك حتى تنفد.


طلبت أمس من موظفة الاستقبال
بالفندق أن تتصل بي صباحًا لتوقظني،
وفي اليوم التالي دق الهاتف وجاءني
صوتها يقول: ماذا تفعل بحياتك بالله
عليك؟!
تــــرن
ترن
ترن
دميتري مارتن
(شخص أمريكي مرح)
Demetri Martin

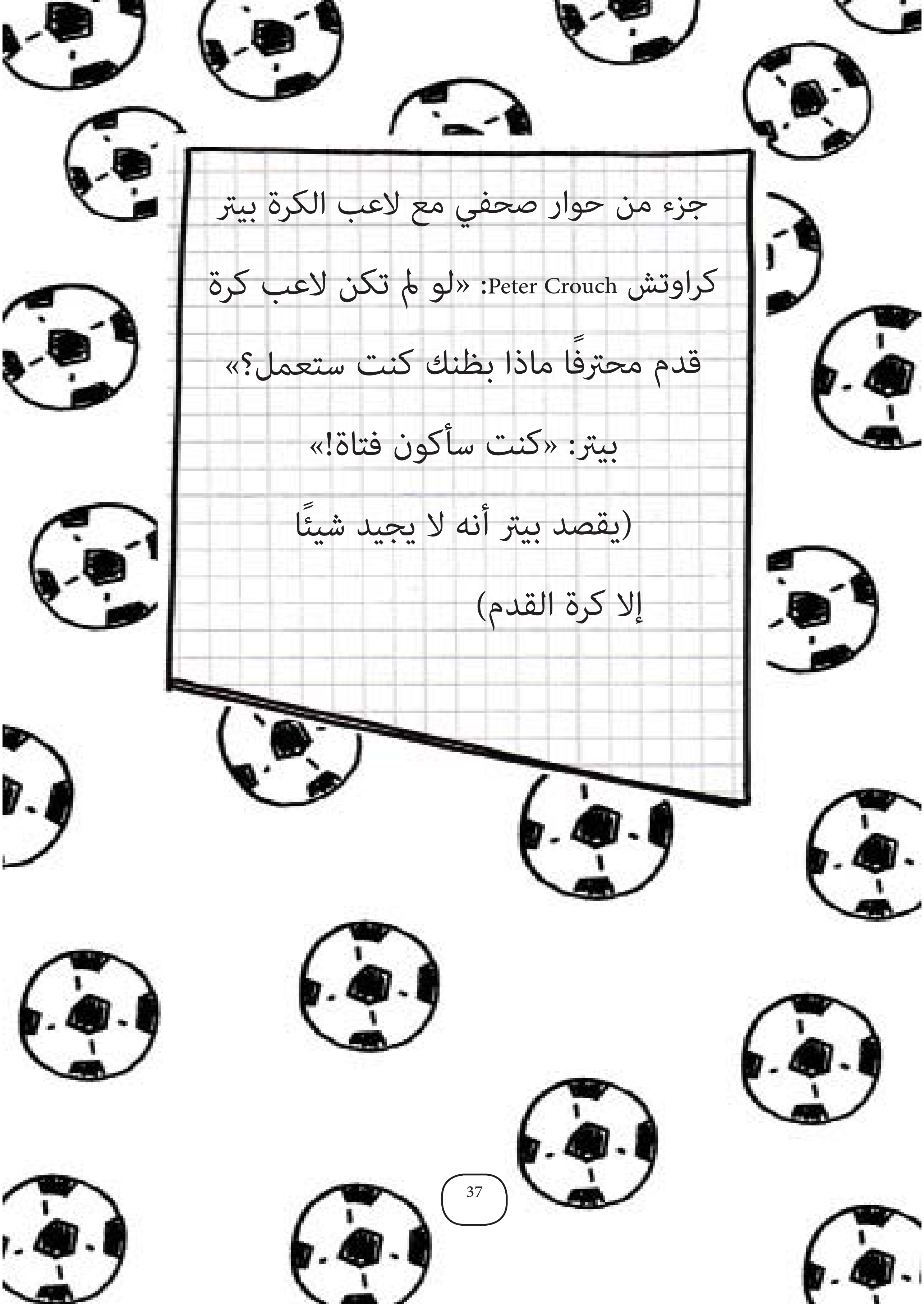
عندما بدأنا العمل في هذا الكتاب كنا نقابل عدداً لا بأس به من طلاب المدارس الذين يحلم كل واحد منهم بأن يصبح لاعب كرة قدم مميزاً؟ أعجبنا طموحهم بلا شك, وسألت أحدهم:

«هل تجيد لعب الكرة؟ هل تلعب في إحدى الفرق؟»

فرد متلعثماً: «إمممم، في الحقيقة يا سيدي لا، لكني أجيد لعبة فيفا على الكمبيوتر».

كان يظن أنه يمكنه أن يعوض التدرب بأن يقبع في حجرته لفترات طويلة وهو يلعب على جهاز إكس بوكس الإلكتروني، ويومًا ما سيطرق الباب أحد مكتشفي المواهب الرياضية بنادي ليڤربول قائلًا: «بنيَّ! نحن معجبون بمهارات أصابعك في الألعاب الإلكترونية، أنت بالضبط الشخص الذي نبحث عنه، خذ قميص النادي البسه وسيكون راتبك الأسبوعي 200 ألف جنيه إسترليني».





جزء من حوار صحفي مع لاعب الكرة بيتر

كراوتش Peter Crouch: «لو لم تكن لاعب كرة

قدم محترفًا ماذا بظنك كنت ستعمل؟»

بيتر: «كنت سأكون فتاة!»

(يقصد بيتر أنه لا يجيد شيئًا

إلا كرة القدم)

الطموح شيء رائع، ولكن حذار أن تخدع نفسك.

فإذا كنت تحلم بأن تكون لاعب كرة قدم فعليك من الآن أن تتمرن بجد طوال الأسبوع، وعليك كذلك أن تكون النجم الأبرز في فريقك المحلي.

وإذا كنت تحلم بأن تعمل طبيبًا بيطريًّا فعليك من الآن أن تتطوع بأحد ملاجئ رعاية الحيوانات الكبيرة.

ولو كنت تحلم بأن تكون مصفف شعر محترفًا، فعليك أن تتطوع من الآن لتعمل في أحد صالونات تصفيف الشعر الكبرى.

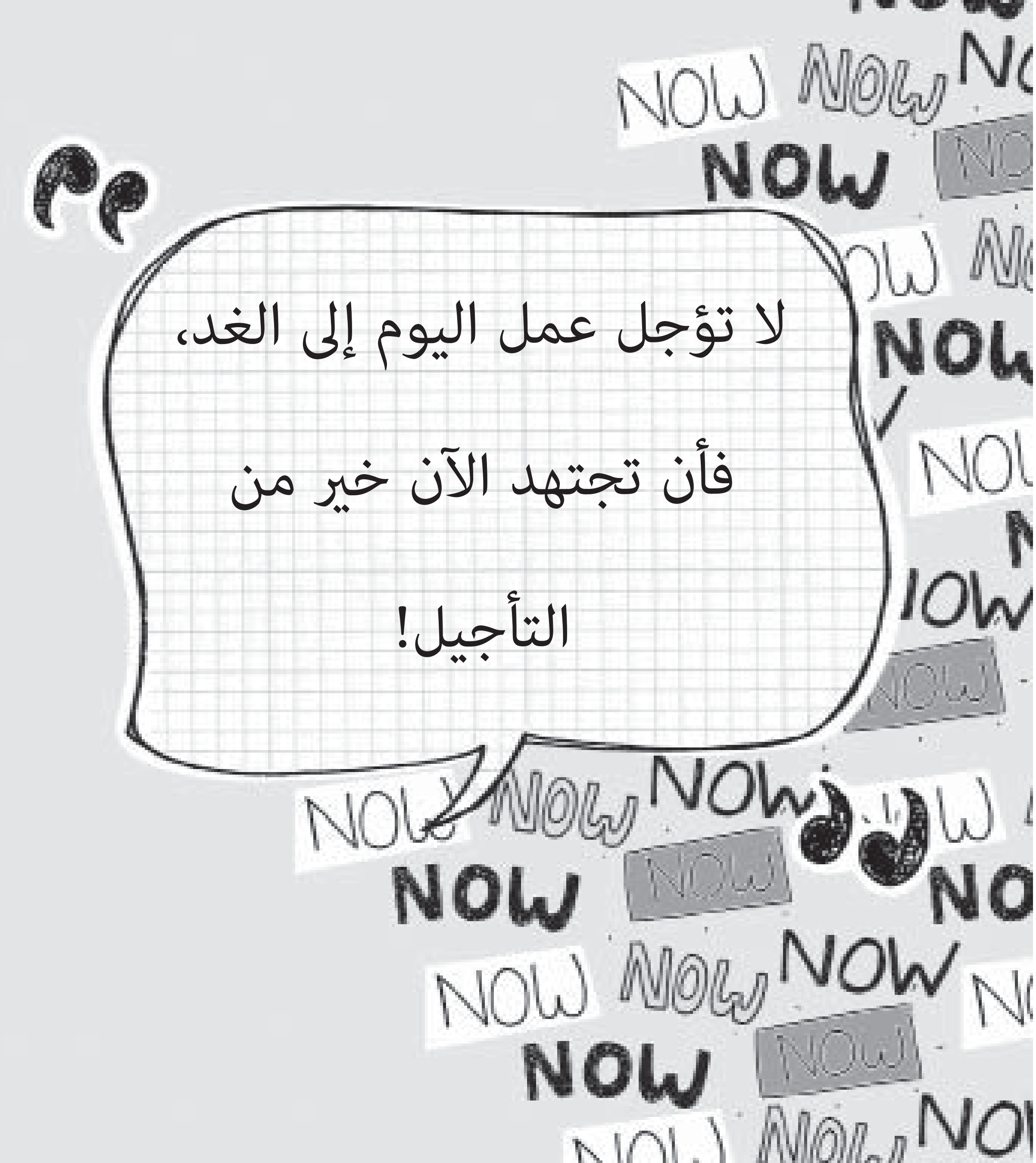
وإذا كنت تحلم بالالتحاق بالجيش فعليك أن تنضم الآن لإحدى المدارس العسكرية.

وإذا كنت تريد أن تعمل كمصمم لمواقع الإنترنت فعليك أن تتدرب على ذلك من الآن.

هل فهمت وجهة نظري؟

إذا أردت أن تلتحق بالجامعة فعليك من الآن مذاكرة دروسك بجد.

إذا أردت أن تكون شخصًا غنيًّا يعمل بمجال البنوك فعليك من الآن وللأبد أن تعتاد ألا يكون لك أصدقاء.



سيث جودين (مفكر وكاتب أمريكي)

Seth Godin

كثيرًا ما يردد الناس أن «فلانًا لم يجد نفسه بعد»، ولكن المرء لا يجد نفسه بل يصنعها، لذلك اصنع لنفسك أفضل شخصية ممكنة وكن متسقًا مع ذاتك.

ولأن فاقد الشيء لا يعطيه، فمن الصعب أن تكون شخصًا لطيفًا مع الآخرين دون أن تكون لطيفًا مع نفسك أولًا، ومن الصعب أن يحدث ذلك وأنت غير متصالح مع نفسك.

هناك الكثير من العمل يجب أن تقوم به لتطور من حياتك وتعزز من ثقتك بنفسك، وهذا النوع من العمل بمثابة وظيفة دائمة لن تنتهي لتحصل في النهاية على شهادة خبرة!

إذا لم تهتم بمستقبلك سريعًا فلن يكون جيدًا.

هناك كتاب رائع اسمه «السر The Secret» تقوم فكرته على «قانون الجذب»، حبذا لو كتبت هذا القانون في مفكرتك، ويمكن إجماله في المثل القائل: من زرع حصد. إذا كنت تشعر أن الناس لا يفهمونك جيدًا فلماذا لا تحاول أن تسعى أنت أولًا لفهمهم، وإذا لم يكن الناس يعاملونك بلطف فابدأ أنت أولًا بمعاملتهم بلطف، ونعدك أن وقتها سيصبح العالم مكانًا أفضل مما هو عليه الآن، فقط عامل الجميع معاملة طيبة بدون تفرقة.

ولكن هذا لا يعني أن جميع الناس طيبون ولطفاء ودائمو الابتسام، فالعالم به عدد لا بأس منه من الحمقى، وتذكر دائمًا أن كل داء يستطاب منه إلا الحماقة فاحرص على ألا تكون من هؤلاء، وعليك بنصائح هذا الكتاب وستجد بعد وقت قصير أنك أصبحت مختلفًا وعندها ستبرز من وسط الجموع وتأتي إليك الفرص الطيبة.

ونرى أن أفضل شيء يتعلمه الإنسان هو أن يأخذ بالأسباب الصحيحة للنجاح، ولكن المشكلة أن الناس تميل لما هو سهل!

تجد أن الجميع يشتكي من المدرسين والواجبات المدرسية ويقولون إن حياتهم غير عادلة، ولا شيء أسهل من أن تغمض عينيك وتتنهد في حزن وتشكو مثلهم، جرب ذلك وسترى كيف أن الأمر يسير.

قد يكون اختيارك للسهل من الأمور مريحًا على المدى القصير، ولكن الأفضل أن تكون خططك طويلة المدى هي أن تصبح شخصًا بارزًا، وطالما تحليت بالتفاؤل والإيجابية والحيوية والحماس مع تطعيم ذلك بابتسامة دائمة فصدقني ستكون من هؤلاء البارزين.

عليك أن تحسن اختيار أصدقائك، وخيرًا لك أن يكون لديك أصدقاء مخلصون قلائل عن أن يكون لديك الكثير من المعارف العابرين.

يجد الناس أن شِلَل الأصدقاء شيء مثير وتتحدث عنها وسائل الإعلام كأنها ظاهرة جديدة، وطالما أحب الإنسان منذ القدم الانضمام لشلة أو عشيرة، فهي تُشعر المرء بأنه ينتمي لشيء ما هام. المشكلة أن هذه الشلل يفضل أفرادها غالبًا التسكع واقتراف الأفعال السيئة، ونتحدى أن نجد شخصًا يريد الانضمام لشلة تريد القيام بأعمال حسنة فذلك نادر.



هل ترغب بالانضمام لشلتنا؟

يمكنك أن تعتبر فرقة الكشافة شلة، وكذلك فرقة التمثيل المسرحي، وفريقك الرياضي لكرة القدم أو كرة السلة هو شلة، وفريقك الموسيقي شلة، وأسرتك نفسها يمكن أن تعتبرها شلة.

اشغل نفسك بفعل المفيد، فالشعور بالملل هو ما يدفع بالفتية للوقوع في المشاكل، أما الانشغال بالمفيد فيستهلك الجهد ويحول بينك وبين اقتراف الأخطاء.

كما تعلم لا أحد يختار أسرته، فاستغل جهد طاقتك ما رزقك الله به، فأسرتك هي كل حياتك، ولا تكون الأسرة سعيدة إلا إذا شعر أصغر فرد بها بالسعادة. فلا تكن سبب شقائهم أو تشعرهم بالألم والضيق بل كن مصدرًا للبهجة والفخر والإلهام. فكر في الأمر، وقم بما تراه ضروريًّا من تغييرات دون انتظار.




قصة إضافية





حكاية ميلاني

عندما كنت في المدرسة الابتدائية كنت أجلس بجانب طالبة اسمها ميلاني أو ميل ـ كما كانوا يدللونها ـ كانت فتاة لطيفة، ولكنها تغيرت في الصف الدراسي الثالث فأصبحت طالبة سيئة غاضبة على الدوام تجلس في مقعدها بكسل وتقول وهي مغمضة عينيها عبارة واحدة لا تغيرها «كل شيء في المدرسة أصبح مملًّا».

وأعني أنها وصفت كل شيء بالملل دون استثناء.

كنا في الصف الثالث ندرس قصة ما، فيقرأ كل طالب صفحة منها وقد أعجبتني القصة فعلًا، وعندما أتى الدور على ميل لتقرأ تنهدت ثم نفخت في ضجر وقالت: «ما الهدف من هذه القصة يا أستاذتي؟! إنها مملة!»

وعندما انتقلنا إلى الصف الرابع وبدأنا في تعلم بعض دروس الرياضيات ـ التي لم تكن مادتي المفضلة ـ كانت ميل ترفع يدها وتسأل: «يا أستاذتي، لما علينا تعلم الرياضيات إنها مجرد أرقام مملة حقًّا».




أما الصف الخامس فكان سيئًا بحق! «أيتها المعلمة لماذا ندرس التاريخ فهو يحكي قصص أناس قد ماتوا منذ زمن، إن ذلك ممل»



وتكررت القصة بحذافيرها في الصف السادس، وانتقلت ميل بعد ذلك إلى المدرسة الإعدادية وكما توقعت قضت السنوات الدراسية السابعة والثامنة والتاسعة والعاشرة حتى وصلت الصف الحادي عشر غير مكترثة وتشكو دائمًا بأن كل شيء ممل مثلما كان في المرحلة الابتدائية.

وهكذا ظلت ميل قابعة في مكانها بلا أي تطور، كانت درجاتها أقل من المتوسط وغلبت السلبية على سلوكها، ألا تظن أن ميل أضاعت فرصة جيدة بهذه الأفعال؟








نشاط إضافي

على الرغم من أن هذا النشاط ظريف إلا أنه يحتاج منك لبعض الشجاعة الأدبية، بل للكثير منها في الحقيقة!

فكر في شخص تشعر نحوه بالامتنان؛ شخص دعمك أو اعتنى بك أو ضحى بالكثير من وقته وجهده لتنشئتك، شخص يلهمك وتشعر نحوه بالحب والاحترام.

واكتب لهذا الشخص خطابًا من القلب تظهر فيه عرفانك بجميله وما فعله لك، وبين له كيف ساعدك وجعلك تشعر وقل له كل ما تحب.

اكتب في ذلك صفحة كاملة على الأقل، ولو كان هذا الشخص يعيش معك بنفس المنزل فاذهب إليه واقرأ رسالتك عليه، أما لو كان بعيدًا فاتصل به تليفونيًّا وقل له ما بها، هذا هو تحدينا الصغير لك!





أرسل لنا رسالة إلكترونية وأخبرنا ماذا فعلت. 45


CV
CURRICULUM VITAE
سيرة ذاتية
المهارات المطلوبة:
أن يتحلى المتقدم بأخلاقيات عمل عالية، وأن يكون شديد الانتباه للتفاصيل، ويجيد العمل وسط فريق، ولديه حافز ذاتي يدفعه، وتهمه التفاصيل...
CV
RESUME
CV
RESUME
سيرة ذاتية
استمارة التقدم للعمل
سيرة ذاتية
VITAE
RESUME



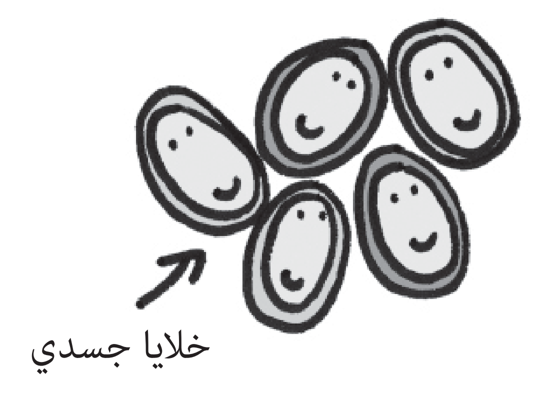
أنت
ما هو عليه

نولد للحياة إما كأشخاص كاملين وغارقين بالعيوب أيضًا. نخرج للعالم فتمتلئ رئتانا بالهواء وتبدأ حياتنا...

لذلك فأنت ما عليه، كل ما في الأمر أنك لم تعلم هذا بعد، ولكنك سرعان ما تعتاد على الأمر، فستكتشف ما يصلح لك وما لا يصلح، وتفهم النظام المحيط بك.

ولا أريد أن أجعل الأمر معقدًا؛ ولكن هل فكرت ولو لمرة أي جزء منك هو الذي يحدد ماهيتك كشخص؟

ترى هل هو جسدك؟ امسك مثلًا بشحمة أذنك الناعمة، أو المس شعرك، أو عض شفتيك، أوه.. هذا مؤلم! كلها أجزاء منك أنت،حاول أن تشد بعضًا من شعرك (ولكن حذار أن تشد بعنف إن كنت تضع بعض الشعر المستعار)، كل ما سبق يمثل الناحية الجسدية منك، أو لنقل صورة منك والتي تتكون من بضعة تريليونات خلية مرتبطة ببعضها، وهذا الجزء الجسدي منك شديد الأهمية بلا شك.



ولكننا في هذا الكتاب لا نهتم في المقام الأول بجسدك الذي تراه عندما تنظر في المرآة، صحيح أن أجسادنا قد لا تكون مثالية وبها الكثير من الشحوم والعيوب ولكن هنا بيت القصيد، فمن يلاحظ هذه العيوب؟ من الشخص الذي يقول أتمنى لو كان جسدي مثل الذي لهذا أو لذاك؟

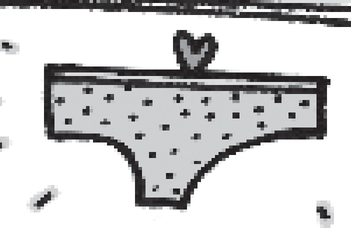
غالبًا الوحيد الذي يقول هذا هو أنت، فهذا الجسد السمين بخلاياه هو مجرد وسيلة للانتقال من مكان لآخر. أما الذي يهمنا فهو ذلك الجزء الذي داخل رأسك، الجزء الذي يجعلك تشعر وتتواصل مع الآخرين، هذا الجزء يسميه البعض الروح أو الشخصية أو الصوت الداخلي للإنسان.

إذا سألتك هل تتكلم مع نفسك؟ ستجيب قائلًا: «لا أعلم، هل أفعل؟» وهذا هو الجزء الهام منك الذي يهمنا، أي الجزء الداخلي أو النفس، وإذا لم نتمكن من أن نصل للجزء الداخلي منك فلن نقدر على مساعدتك.


الهدف من تجارب الأداء الفني
هو أن تُظهر أفضل ما عندك، فلا
تخف وتقدم.
الأضواء
الكاميرا
ليبدأ التصوير
المشهد الأول
أول مرة
مقولة لشخص مجهول

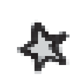
فكر في القصة التالية، واعتبرها مجازية أو مجرد قصة عن الملابس الداخلية المتسخة





انتقل زوجان شابان ليسكنا في شقة راقية بحي جديد، وفي يوم ما بينما كانا يتناولان طعام الإفطار بالمطبخ شاهدا جارتهما تنشر بعض الملابس المغسولة، فقالت الزوجة: «الملابس التي تنشرها جارتنا ليست نظيفة، أظنها بحاجة لغسالة ملابس جديدة أو حتى أن تستخدم مسحوق غسيل أفضل» .

لم يعقب زوجها بل ظل يمضغ الطعام في صمت.



وفي اليوم التالي كررت زوجته نفس تعليقها، وتكرر ذلك في اليوم الذي يليه. ثم قالت في مرة بنفاد صبر: «بحق الله! لماذا تصر هذه المرأة على نشر هذا الغسيل القذر؟ أظن يلزمها بعض الدروس في مبادئ الصحة العامة».

ولم يفعل زوجها شيئًا إلا الصمت وبلع الطعام.

وفي اليوم الرابع جلست على طاولة الطعام وعلى شفتيها ابتسامة فرح، وقالت وهي تشير لحبل غسيل جيرانهم: «أخيرًا!» فنظر الزوج ليجد الملابس منشورة في ترتيب متقن، حيث تبرق البياضات وتتلألأ الملابس الملونة من شدة النظافة، وقالت: «يبدو أنها أخيرًا تعلمت الطريقة الصحيحة للغسيل»

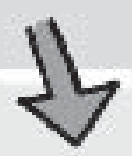
هنا قطع الزوج صمته وقال: «لقد استيقظتُ مبكرًا صباح اليوم ونظفتُ زجاج نافذتنا فأصبحتِ ترين الغسيل نظيفًا».



إن كنت تظن أن هذه القصة مجرد حكاية لطيفة فهذا أمر جيد، أما لو شعرت أنها تخاطبك حيال الأسلوب الذي تنظر به للعالم فهذه نتيجة أفضل، فنحن ننظر للحياة عبر عدسة، ونسرع للحكم على الناس دون تمهُّل، ولكن ماذا لو نظفنا عدستنا وقتها سننظر للعالم نظرة أفضل شديدة التفاؤل والإيجابية، ووقتها سنحصل على نتائج أفضل.

تعجبنا هذه العبارات التي كتبها بطلنا ديفيد تايلور

:David Taylor



اختر أي يومين في الأسبوع، ليكونا مثلًا الإثنين والثلاثاء واعمل فيهما بجد. كن نفسك وواجه العالم بشخصيتك الحقيقية الكاملة، وانظر فقط للأشياء الجيدة في الحياة والناس، وساعد الآخرين على أن يحذوا حذوك، وأحط نفسك بأناس إيجابيين (وهو ما سيحدث تلقائيًا لأنك لو اقتربت من الناس الذين يعتمدون على أنفسهم أو يؤمنون بقدراتهم على فعل أي شيء فسوف يخبرونك بدورهم أنك أيضًا قادر على فعل أي شيء)، وابتسم في مرح عندما ترى ضوء الشمس واضحك ملء شدقيك عندما تشعر بالسعادة، أي كن شخصًا يتفجر بالحب والطاقة والامتنان لكونه حيًا.

ثم في اليومين التاليين - الأربعاء والخميس - لا تتحمس لأي شيء، وتصرف بالطريقة التي تمليها عليك أفكارك السلبية، ولا تفعل أي شيء له جدوى ولا تتوقف عن الشكوى من الحياة وكيف قست عليك وانقل مشاعرك المحبطة للآخرين، وأحط نفسك بالأشخاص السلبيين





(وهو ما سيحدث تلقائيًّا لأنك لو اقتربت من الناس العاجزين عن فعل أي شيء أو يؤمنون بأنهم غير قادرين على تغيير أي شيء فسوف يخبرونك بدورهم أنك عاجز مثلهم)، واعبس عندما ترى ضوء الشمس، وانخرط في البكاء ما أن تشعر بالحزن، تجمد من الخوف وافزع من كابوس وجودك في الحياة.

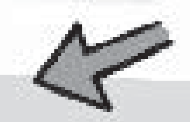


وفي يوم الجمعة اسأل نفسك سؤالًا واحدًا؛ تُرى أي اليومين شعرت أنهما الأفضل والأمتع؟

إذا كانا يومي الإثنين والثلاثاء فعش كل يوم من حياتك بهذه الطريقة.

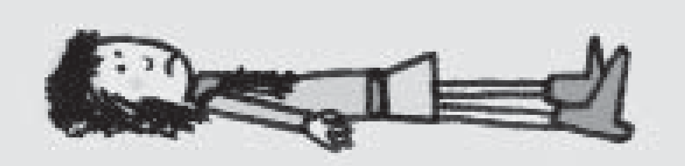
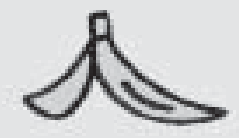
أما لو كانا يومي الأربعاء والخميس فعش كل يوم من حياتك بهذه الطريقة.





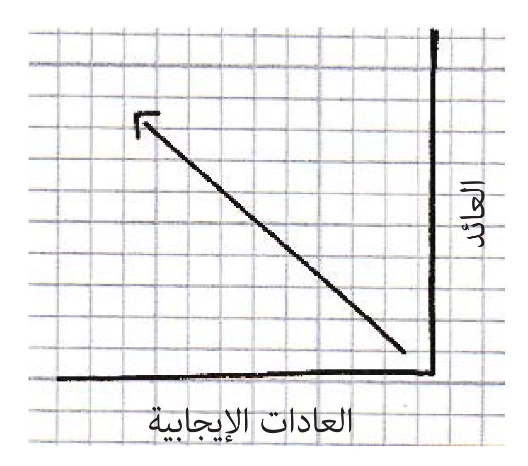
في العلم الحديث يُسمّى هذا النوع من الإجابات بالاختيار السريع غير القائم على أي تفكير.

إذا فشلت في النهوض من
عثرتك سبع مرات فستنجح
حتمًا في محاولتك الثامنة.

مثل ياباني

العادات



اتباعك للعادات الإيجابية أشبه بعملية الاستثمار المالي، فلو بدأت ممارستها مبكرًا وداومت عليها، فستجد عائدها تلقائيًّا بعد ذلك، وببساطة فإن العادات هي الأمور التي نفعلها مرارًا وتكرارًا، وحسب ما يقول العلماء فإن مخك مرن أو «مرن عصبيًّا» أي أنه أداة دائمة التعلم والتطور يسهل تعويدها على ما تريد.

يلزمك ما هو أكثر من قوة الإرادة في المرحلة الأولى لتكوين العادات، ودعنا نوضح ذلك بمثال بسيط فالتعود على عادة جديدة حسنة والتوقف عن عادة سيئة يشبه الدخول في معركة؛ فالأمر يتطلب منك القتال وتحمل المتاعب، وكذلك تغيير نمط تفكيرك.

أحلامنا في الحياة أكبر من مجرد الجلوس ومشاهدة برامج التلفاز أو تصفح حسابنا على الفيسبوك، وأكثر ما يصيبني بالضيق أن أشاهد برامج التلفاز عن طرق إعداد الأطعمة السريعة لكي أتهرب مما يتوجب عليَّ فعله من واجبات.

فمشاهدة برامج التلفاز أسهل من أن تبدأ في تأليف روايتك.

وممارسة ألعاب الكمبيوتر أسهل من أداء واجباتك المدرسية.

والاسترخاء في سريرك بكسل لنصف ساعة أسهل من ممارسة التمارين الرياضية.

والتذمر بشأن حال الطقس اليوم أسهل من أن ترتدي حذاءك ذا الرقبة وتعبر به البرك الموحلة.

ومشاهدة برامج مسابقات المواهب أسهل من أن تبذل جهدك في تعلم العزف على الجيتار.

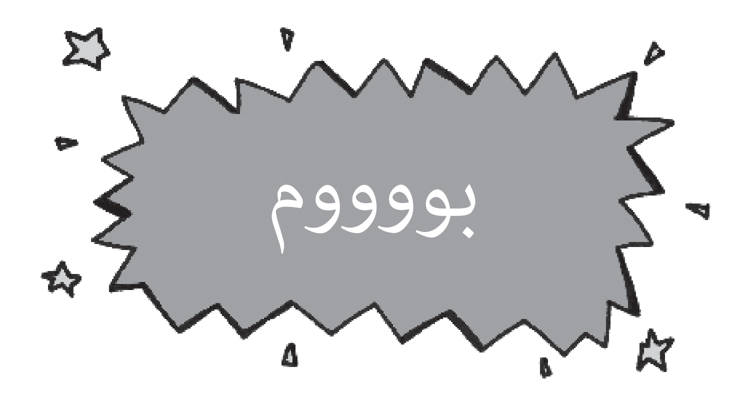
ومشاهدة برنامج الطاهي الشهير جيمي أوليفر Jamie Oliver ثم شراء بعض الأطعمة السريعة أسهل من أن تطهو لنفسك وجبة صحية.

ومسايرة الجماهير الغفيرة متوسطة القدرات أسهل من أن تكون بطلًا في العصر الحالي.

والنوم حتى منتصف اليوم أسهل من الاستيقاظ مبكرًا سعيًا لتحقيق طموحاتك.

وعمومًا فنحن البشر بطبيعتنا نميل للكسل ونفضل الأمور اليسيرة والسهلة، وللأسف فإن النقد الذاتي والانخراط في مناقشات سلبية أسهل من أن نكون أشخاصًا إيجابيين ومتفائلين.

يمكن أن تطلق العِنان لإمكاناتك لتنفجر وتغير كل الأوضاع القائمة في أي وقت تحب.



يمكنك أن تغير أسلوب ملبسك أو نوع الكتب التي تستعيرها من المكتبة، أو حتى يمكنك تغيير نوع الزبادي الذي اعتدت عليه. يمكنك أن تغير أصدقاءك أو طريقة تفكيرك أو قصة شعرك أو مزاجك أو عاداتك، وإن كان بعض التغييرات أيسر من سواها.

من الجيد أن تعرف أن شخصيتك المميزة تسكن دائمًا بداخلك كالنار تحت الرماد، كل ما في الأمر أن هذه الشخصية مغطاة بعدة أشياء تتصور أنك تعرفها جيدًا وتظل تغطيها بطبقة تلو طبقة لتخفيها، وتتكيف بتخبئتها لتكون شخصًا «عاديًّا» يتصرف مثل الآخرين.

وأناشدكم يا رفاق ألا تنخرطوا في هذه اللعبة.


ليست الحياة ليلة تقضيها في
فندق بريميير إن؛ فلن يعيد
إليك أحد مالك إذا لم تعجبك
الإقامة.
نيجل بيرسي (واحد من أصدقائنا)
Nigel Percy



مطاردة قوس قزح

هناك فيلم رائع اسمه «يوم جرذ الأرض Groundhog Day» وحتى لو لم تكن شاهدته فربما تكون سمعت عن قصته والتي كما وصفتها مراهقة مرة بأن قصة الفيلم مثل أيام الدراسة حيث «تتكرر نفس الأحداث السيئة كل يوم دون أي تغيير».

وأراها محقة بعض الشيء؛ فالحياة قد تكون رتيبة بعض الشيء أو كما يصفها البعض حياة بتقدير مقبول؛ حيث كل شيء رتيب ومتوسط، ولكن كما يقول المدرسون «يمكنك أن تفعل ما هو أفضل من ذلك».



العبارة على على لسان الروبوت المجنون مارفن من كتاب «المطعم الذي عند نهاية الكون» تأليف دوجلاس آدامز Douglas Adams

يشعر الكثير من المراهقين بالقلق حيال قدرات عقلهم, ولكنهم لا يعلمون أن حتى أينشتاين لم يكن يحفظ رقم هاتف منزله، بل كان يكتبه على ورقة فلم يكن يريد أن يزحم مخه بأي شيء غير مفيد، وكذلك الشخصية الكارتونية «هومر سمبسون» الذي قال لزوجته مارج ذات مرة إنه لن يذهب للمدرسة المسائية لأن كل معلومة جديدة يتعلمها تنسيه أخرى قديمة.

والحقيقة أن كلًّا من أينشتاين وهومر على خطأ، فسعة الذاكرة البشرية ضخمة جدًّا، فلا تقلق من ملئها بالمعلومات، المهم أن تكون هذه المعلومات جيدة.

يشبه مخك جهاز الكمبيوتر، حيث يحتوى على ما يشبه «مرشح البريد المزعج» الموجود بالكمبيوتر، حيث يمنع وصول الأفكار السيئة إلى عقلك الواعي، وهو أمر رائع بلا شك طالما كان هذا المرشح قادرًا على حجب الأفكار الضارة والسماح لتلك الجيدة فقط بالعبور.

ولكن فكر ـ ولو لدقيقة واحدة ـ ماذا سيحدث لو أن هذا المرشح عمل في الاتجاه المعاكس فحجب كل الأفكار الجيدة التي تقول لك إنك شخص رائع وسمح فقط بمرور الأخبار السيئة ، وقتها لن تشعر إلا بالضغط النفسي والبؤس.

المحزن أن هذا المرشح العصبي يعمل بهذه الكيفية عند أكثر الناس.

جميع الكائنات الحية تتوارث القلق عبر جيناتها، ولنأخذ الفئران مثلًا فالفأر الإيجابي الواثق بنفسه يذهب ضحية لحماسته ولا تتاح له الفرصة ليورث جيناته، حيث تطبق مصيدة الفئران على رقبته في لحظة، ثم يأتي فأر آخر ليحصل هو على الجبن.

وبالمثل يحدث الأمر نفسه في حالة البشر؛ فأجدادنا الأكثر حذرًا هم من نجوا بحياتهم، هذا بالطبع لو سلمنا بصحة نظرية داروين التي تقول إننا انحدرنا من الكائنات التي كانت موجودة في العصر الجليدي.

إذن كان لدينا أجداد إيجابيون وسعداء فما أن تبرز الشمس في السماء حتى يقول أحدهم: «يا له من يوم مشمس جميل! أظنه سيكون مشمسًا كذلك غدًا، حسنًا لنحتفل بهذه المناسبة» وفجأة تسقط عليه كتلة جليدية فتقتله.

أما أولئك الذين نجوا فقد كانوا حذرين وقالوا: «اليوم مشمس لذلك سأعمل بجد أكبر فربما يسوء الطقس غدًا»، وهكذا فقد هلك هؤلاء الذين احتفلوا باليوم المشمس دون أن يحسبوا للغد حسابًا، ونجا الحذرون الذين خزنوا بعض الطعام للأيام القادمة، وورثنا بدورنا جيناتهم الحذرة.

وأصبحنا حذرين مثلهم!



جروتشو ماركس

Groucho Marx

(ممثل كوميدي لمع في الأفلام القديمة الأبيض والأسود)

أهم شيء

لقد صدر لك الآخرون فكرة خطأ عن السعادة؛ فهيأ لك أنها مثل كأس ذهبي من المشاعر الطيبة مدفون عند نهاية قوس قزح، وكبرت وحلمك أن تصل إليها، أي أنهم أقنعوك بأن السعادة جائزة نسعى ورائها جاهدين.

لقد لقنونا هذه الفكرة منذ كنا صغارًا. فكان والداك ومعلموك في المدرسة الابتدائية يطالبونك بالعمل الجاد لكي تحصل على درجات جيدة نهاية العام، أتعرف وقتها ماذا سيحدث؟ ستكون سعيدًا.

ثم قالوا لك لو عملت بجد في المدرسة الثانوية وحصلت على مجموع عال فستكون سعيدًا، ألم يقولوا ذلك؟

ولما كبرت وحصلت على عمل قالوا لك لو حققت نسبة المبيعات المطلوبة منك فستكون سعيدًا، أو قالوا لك لو وجدت شريك حياتك وأصبحتما معًا فستكون سعيدًا.

إذن، أقنعوك «أنك ستكون سعيدًا لو فعلت كذا وكذا ...».

ولكن دعنا نفكر في الأمر بشكل مختلف، فماذا لو كانت الفكرة التي لقنوك إياها مجرد كذبة كبيرة، أليس عليهم الآن أن يعوضوك بعد أن أقنعوك بذلك؟ ولكن ماذا لو كانت السعادة ـ تلك الكأس الذهبية من المشاعر الطيبة ـ قريبة منا طوال الوقت؟

ماذا لو كان مفتاح النجاح هو أن تشعر بالسعادة الآن؟ ولو رسمنا خريطة للحياة فالسعادة هي العلامة التي تحدد موضع الكنز فيها.



لنقرب ذلك بأمثلة؛ ماذا لو أن الطفل السعيد هو من يستطيع الحصول على درجات عالية في المدرسة؟ أو أن أكثر الموظفين سعادة هو من يفضل الزبائن التعامل معه وبالتالي يتمكن من تحقيق نسبة المبيعات المطلوبة كل شهر؟ ماذا لو أن سبيلك لكي تجد شريك حياتك المثالي هو أن تكون سعيدًا الآن؟ فالابتسامة الدائمة تجعل صاحبها جذابًا للآخرين



ربما لا يحل سلوكك الإيجابي

مشاكلك في الحياة، ولكنه من

المؤكد سيغيظ عددًا كافيًا

من الناس؛ لذا فالأمر يستحق

الجهد.



Herm Albright هيرم آلبرايت

(شاب ألماني ورسام جيد)



التساؤلات السابقة تقودنا للسؤال الأهم الذي ربما تكونت لدينا فكرة عامة عنه خلال فصول الكتاب السابقة؛ ماذا لو كنا نبحث عن السعادة في المكان الخطأ؟

نجد أن العديد من النصوص الدينية والفلسفية والأكاديمية تحض المرء على أن يبدأ الآن وحالًا ليحقق سعادته.

يا إلهي! الآن؟ مدهش! ولكن كيف؟


إن تطبيق مبدأ العين بالعين
حرفيًّا سيجعل العالم كله
أعمى.
Ghandi غاندي
زعيم هندي عاش زاهدًا وقاد بلاده نحو الاستقلال عن بريطانيا

الطريقة السحرية لاصطياد قرد



كيف يمكنك أن تصطاد قردًا صغيرًا؟ قد يبدو الأمر مزحة، ولكن رجاء استمر في القراءة لتعرف الطريقة الصحيحة.

أولًا؛ عليك الذهاب إلى مكان تعيش به القرود (إحدى الغابات مثلًا) واحفر حفرة صغيرة في الأرض، ثم ضع قفصًا بالحفرة وبداخله قطعة فاكهة، بعد ذلك اختبئ وراء أي شجرة وانتظر، وبينما يتجول قردنا الصغير في الغابة سيرى الفاكهة ويقول لنفسه: «همم! لكم أحب الفاكهة!» ثم سيمد يده ليحصل على الجائزة، ولكنه سيجد أن القفص مصمم بطريقة لا تسمح له بأن يأخذ الفاكهة من بين القضبان.

تخيل منظر قرد بابون أو آخر من فصيلة المكاك وقد أدخل يده وأمسك الفاكهة ليكتشف مندهشًا أنه غير قادر على أن يضعها في فمه ليأكلها. لن يكون الصياد مضطرًا وقتها لأن

يتسلل بهدوء ويباغت القرد بل سيذهب له في هدوء ويصرخ قائلًا: «لقد أمسكتك! ستقضي بقية حياتك في حديقة الحيوان!»

سيجد المخلوق المسكين أن شخصًا يقترب وسيمسك به، رباه! كل ما عليه الآن أن يفلت الفاكهة ويركض، ولكنه لن يفعل ذلك، أتعرف لماذا؟ لأنه يفضل أن يحصل على الفاكهة حتى لو وقع في الأسر.

الأمر الذي يقودنا لسؤال مجازي مثير وهو كم موزة (أو قطعة فاكهة) تشغل بالنا عن الأولويات؟ كم فكرة سلبية نفكر فيها باستمرار؟ والأفكار السلبية هي تلك الأفكار التي لا تنفعك بأي حال ورغم ذلك تتسلط على رأسك.

«أنا سيئ جدًّا في هذا وذاك»

«أنا غبي جدًّا»

«ليس عندي أي خبرة لكي أعمل بهذه الوظيفة»

«أفتقر للثقة بالنفس»

«لست شخصًا ذكيًّا»

«أنا عالق في هذا الأمر»

«لن أتمكن من فهم مادة الرياضيات/ اللغة الإنجليزية/ التربية البدنية/ التربية الفنية/ التاريخ ...إلخ»

«لن يوافق صديقي أن نخرج معًا»

«لن توافق صديقتي أن نخرج معًا»

ربما المشكلة في سلوكياتنا، فهناك أمور نستمر في عملها رغم علمنا بأنها لن تفيد بأي حال، مثل:

مشاهدة الكثير من برامج التلفاز التافهة.

تناول الكثير من الوجبات السريعة غير الصحية.

البقاء في السرير لمدة 15 دقيقة بعد الاستيقاظ بدلًا من ممارسة بعض التمارين الرياضية.

السير حزينًا متهدل الكتفين بدلًا من أن تمشي وكلك طاقة وأمل.

عندما يسأل أحدهم عن أحوالك تجيب أنك بالكاد في حال جيد.

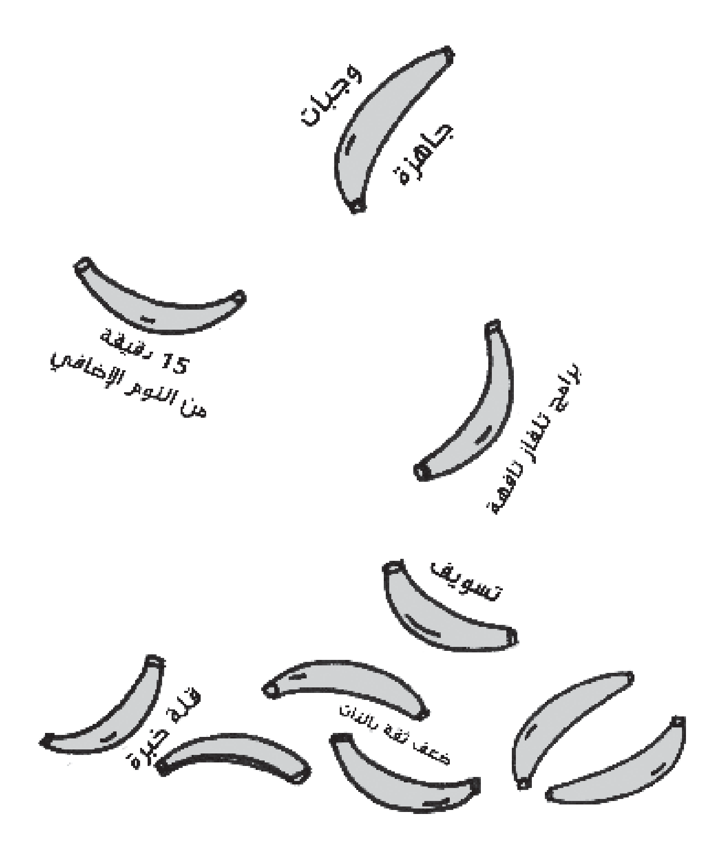
لذلك عليك أن تتصرف أفضل من تصرف القرد في قصتنا السابقة فتترك ما يؤذيك. لقد اكتشفت أمرًا مذهلًا وهو أن أكبر عائق في طريقك للنجاح هو

أنت!

بالطبع من المستحيل أن تتخلى عن اعتقاد لا تُدرك أنه عندك بالأساس! قد تبدو هذه العبارة غريبة، ولكن الحقيقة أن اعتقاداتنا راسخة بحيث أصبحت جزءًا أصيلًا من ذواتنا، فلا نشعر أنها موجودة لدينا أصلًا، وبالتالي فإن تحديد ما هي الموزات (أو الفاكهة) المجازية التي تشتت انتباهك هو أفضل شيء تبدأ به لإصلاح الأمر.

فكر قليلًا، ما الشيء الذي تقوله أو تفعله باستمرار وتشعر أنه يعيق تقدمك؟

اترك الموزات!



"إنه يوم العطلة الأسبوعية وإذا لم أكن أرغب في أن أغسل أسناني وأرتدي ملابسي فلن أخرج لأي مكان، بغض النظر عن رأي أي أحد في ذلك (أفعل ما يحلو لي)."

فيليب آرداغ

Philip Ardagh

(كاتب للأطفال له لحية كبيرة)

الشغف

العلامة التجارية: أنت

إذا نظرت إلى الأشياء التي تشتريها ستجد أنك تنجذب لعلامات تجارية محددة بينما تتجاهل علامات أخرى، فكر في العلامات التجارية التي تعتبرها رائعة، تُرى ما السبب التي يجعلها مميزة؟ ولماذا هي أفضل من العلامات الأخرى؟

أظن أنك تفضلها لأسباب إيجابية خاصة بك.

وبالمثل فعندما يسمع الناس اسمك فإنهم يستحضرون بعض الأفكار والمشاعر تجاهك (تمامًا كما يفعلون عندما يسمعون اسم علامة تجارية ما).

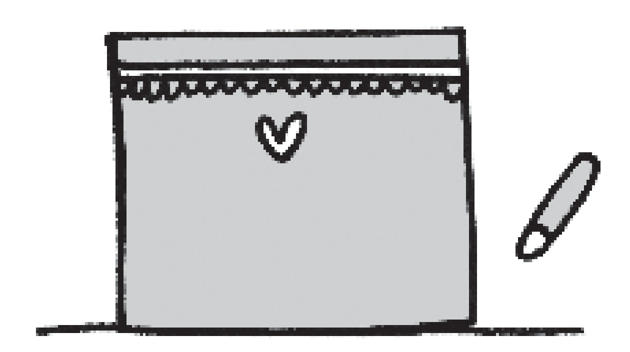
فأنت كالعلامات التجارية يجب أن تملك أسبابًا جيدة تجعلك شخصًا متفردًا.

تُرى ماذا عليك فعله لتكون علامة تجارية مميزة بحيث يراك الناس شخصًا «إيجابيًّا» و«متطورًا» و«أصليًّا» و«مثيرًا»؟

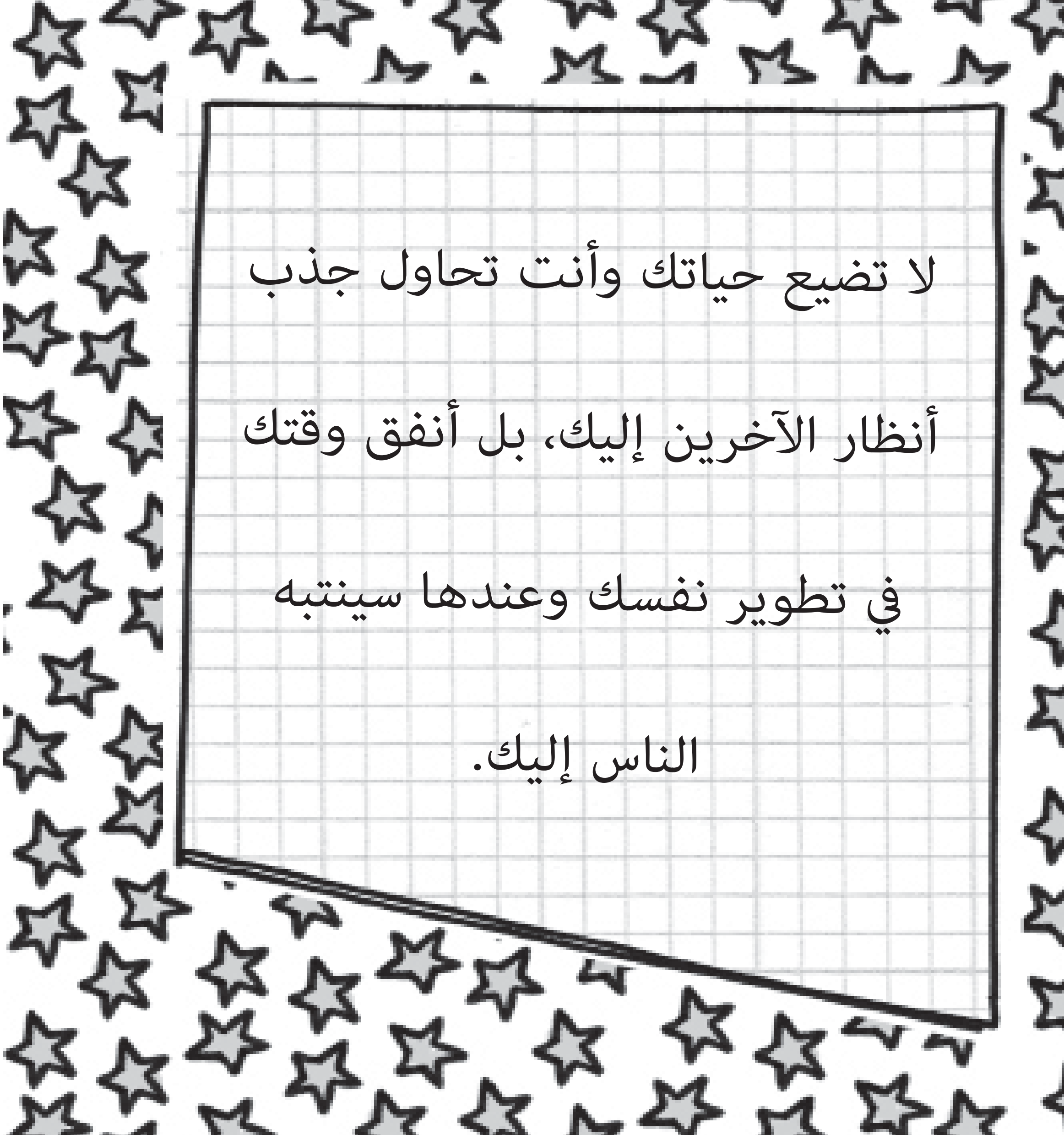
أصبح الوشم وثقب الجلد وإزالة الشعر أمرًا شائعًا الآن، ولكن حذار! فجميعها تنطوي على بعض الألم، ولأسباب لا يعلمها أحد يزيل بعض الفتيات حواجبهن ثم يرسمنها بالقلم مجددًا!

وبعض الناس تزيل الدهون الزائدة من منطقة الفخذ ثم تحقنها مرة أخرى في شفتيها!

وبعضهم يزيل الشعر من بعض مناطق جسدهم.



ولو نصحناهم بألا يفعلوا هذه الأشياء فسنبدو أمامهم كالعجائز، لذا فمن الأفضل نلتزم الصمت. نعلم أن الإنسان يشعر بحال أفضل عندما يبدو جميلًا وهو ما نريده لك بالطبع، ولكن لدينا ملحوظة بسيطة وهي أن الإنسان أعمق من مظهره الخارجي فلا تكن سطحيًّا.



لا تضيع حياتك وأنت تحاول جذب

أنظار الآخرين إليك، بل أنفق وقتك

في تطوير نفسك وعندها سينتبه

الناس إليك.

البسمة هي أفضل شيء يمكن أن تتزين به، صحيح باقي الأشياء الأخرى التي ذكرناها قبل ذلك جيدة ولكن هذه أفضلها.

تريد دليلًا؟ كثيرًا ما أرى شابة جميلة ترتدي حذاء ذا كعب وحاجباها مرسومان بالقلم وشعرها مصبوغ (وربما مع بعض خصلات الشعر المستعار) وتضع طلاء أظافر، وشديدة الاهتمام بهيئتها، فأقول لنفسي لا بد أنها قد قضت ثلاث ساعات في كل هذا، ثم بعد كل هذا الجهد أجد على وجهها نظرة عابسة كأن قريبًا لها مات! وأسأل نفسي لما بذلت كل هذا العناء؟! ألم يكن من الأفضل لو ظهرت مبتسمة وواثقة حتى لو ترهق نفسها بكل هذا التزين؟!

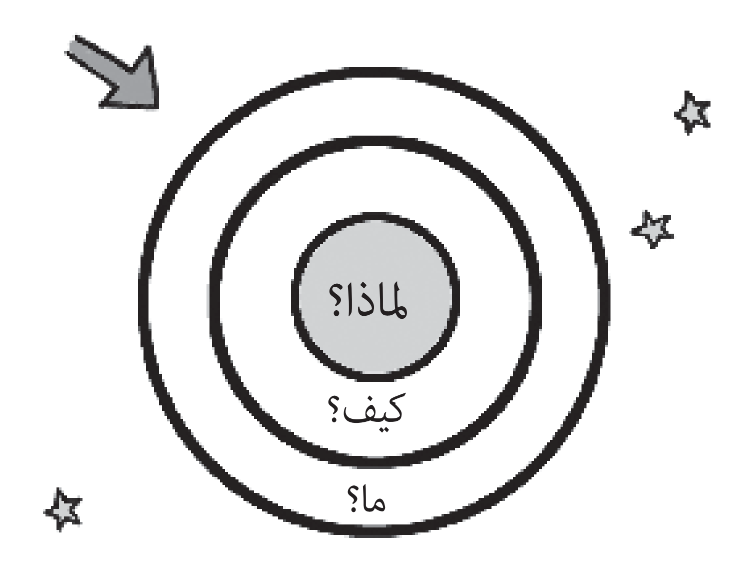


بالإضافة لذلك فيومًا ما (عندما تصل لسن مناسب) ستتزوج بشخص ما وستقضي معه حياتك، مما يعني أنك ستستيقظ وتراه بدون مساحيق تجميل، ووقتها سيكون ما يهمك حقًا أن تكون مع الشخص المناسب، فالحياة أقصر من أن تضيعها.

انتبه! فما سأقوله هام؛ عليك أن تجد ما يثير شغفك. في الحقيقة أريد أن أنتهي من هذا الكتاب الآن بعد هذه النصيحة؛ فطالما وجدت شغفك في الحياة فكل شيء وقتها سيكون في موضعه الصحيح، وربما أريد أن أنتهي منه لأني كسول بعض الشيء.

لقد ولدت لسبب وجيه فلا تتسمع لمن يقول أي شيء غير ذلك حتى لو قال ذلك والداك.

انظر للشكل الرائع الذي رسمه المستثمر الناجح سيمون سنيك Simon Sinek عن نظرته للحياة.



ستجد أنه قابل للتطبيق على الدراسة أو العمل أو أي شيء في الحياة بشكل عام.

لنطبقه مثلًا على الدراسة، سنجد أن الكثير من الطلاب يطبقونه بشكل معكوس من أي من الدائرة التي بالخارج إلى الداخل، فمعظم الناس تعلم «ما؟» و«كيف؟» فقط.

فمثلًا لو أني سألتك، «ما» المواد التي تأخذها في المدرسة؟ غالبًا ستجيبني بقولك:

العلوم والرياضيات واللغة الإنجليزية، وما إلى ذلك.

ولو سألتك «كيف» تتعلم هذه المواد؟ سترد وتقول:

«إمممم، أجلس في الفصل وأستمع للشرح، وأحيانًا نجري بعض التجارب العلمية بالمعمل أو نجري بفناء المدرسة في حصة التربية البدنية».

ولكننا نغفل السؤال الأهم وهو «لماذا؟» فلو سألتك لماذا تتعلم هذه المواد؟ قد تجد عسرًا في الإجابة وربما تقول سببًا غير مقنع فتقول «لأن عليَّ أن أدرس هذه المادة أو تلك لكي أحصل على الشهادة الثانوية».

ولهذا فعلينا أن نبدأ بالسؤال «لماذا؟» فلو عرفنا أن نجيب عليه فسيسهل إجابة السؤالين «كيف؟» و«ما؟»، على نسق كالتالي:

«لماذا تذهب إلى المدرسة؟»

«لأن أهم ما عليَّ فعله الآن هو أن أحصل على تعليم جيد يطور قدراتي، والمدرسة فرصة ذهبية لذلك، لذا عليَّ أن أستغلها ما في وسعي».

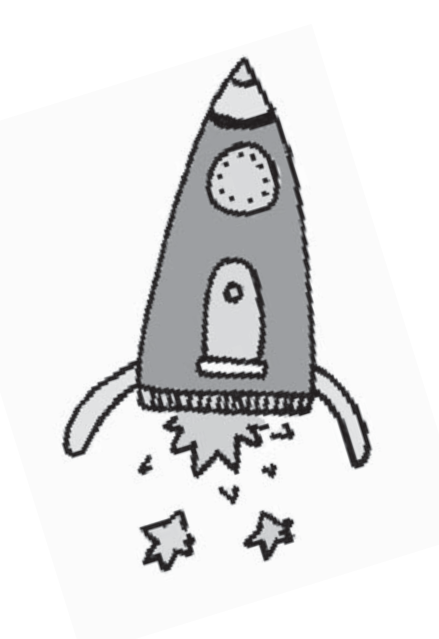
«وكيف تفعل ذلك؟»

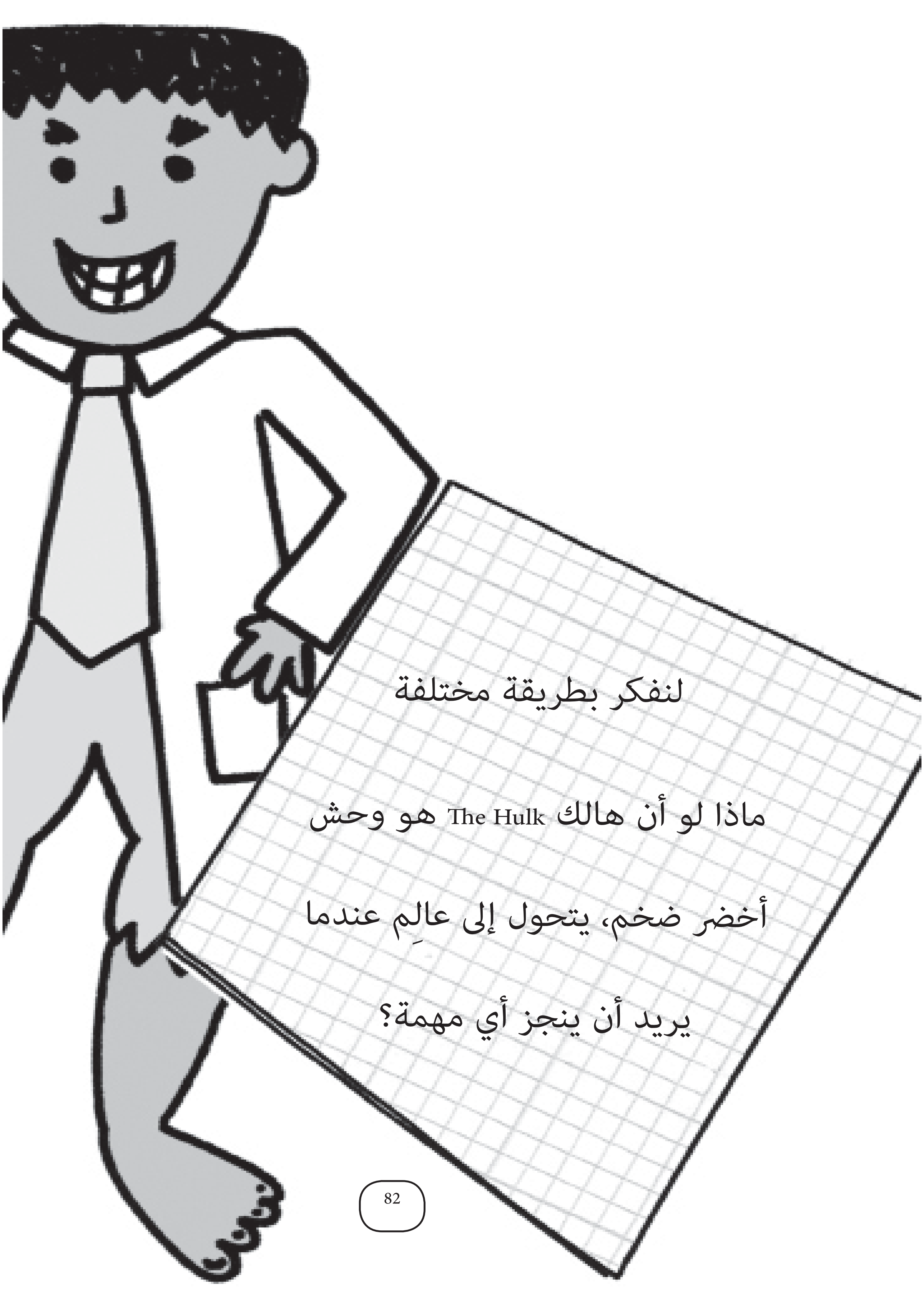
«بأن أجعل كل درس أتعلمه حتى ذلك الذي يشعرني بالملل فرصة تعليمية تؤكد قدرتي على أداء المهام الموكلة إليَّ وتجعلني قادرًا على التعامل مع كل الناس».

«ما هي المواد التي تدرسها؟»

«إنها مواد ستؤهلني لتحديات الحياة المقبلة».

وهكذا بعد أن عرفت أن تجيب على سؤال «لماذا؟» فسفينتك الفضائية جاهزة للانطلاق!





لنفكر بطريقة مختلفة

ماذا لو أن هالك The Hulk هو وحش

أخضر ضخم، يتحول إلى عالِم عندما

يريد أن ينجز أي مهمة؟

قد تسمع أحد والديك يتذمر من صعوبة وظيفته، ويقول إن العالم قاس، أو قد يتذمر لأنه لا يجد أي وظيفة يعمل بها.

في كلتا الحالتين فهو على حق بعض الشيء، فالحياة قد تكون قاسية، ولكن هذا يحدث لو لم تجد ما يثير شغفك، أما لو كنت تفعل ما تحبه فالعمل لا يكون شيئًا كريهًا على الإطلاق، ولكن هذا ليس في مقدور الجميع (لكننا لدينا شغف مما يجعلنا أهلًا لنصيحتك).

استمع كما تريد إلى هؤلاء المتذمرين (فدائمًا ما ستجد الكثير منهم) ولكن حذار أن تصبح مثلهم. الحقيقة ببساطة أن هؤلاء لم يجدوا ما يثير شغفهم، ولا دخل لذلك بالوضع الاقتصادي، قد نتذمر بسبب الحكومة أو لأي سبب آخر، صحيح أن الطريق ليس مفروشًا بالورود ولكن ليس هذا مبررًا بأي حال لأن تكون حياتك سيئة.

ابحث عمّا يثير شغفك في الحياة واقترب من الناس الذين وجدوه.

إن كنت تطمح لأن تصبح شخصًا أحسن فخالط الناس الذين تراهم أفضل منك، أما لو كنت تريد أن تكون شخصًا سيئًا فخالط من هم أسوأ منك.



روبين شارما

(مؤلف ومفكر أمريكي رائد في مجال القيادة والتنمية الذاتية)

إذا أردت أن تشعر أنك شخص جذاب فاختر صديقًا قبيحًا، ولو أردت أن تشعر بأنك غني فاختر صديقًا فقيرًا، ولو أردت أن تشعر بأنك واثق من نفسك فاختر صديقًا خجولًا، وهكذا، فالناس في عالم اليوم ترغب أن تصادق من يجعلهم يبدون كشخص أفضل.

لا تنظر بحزن إلى مجلات المشاهير وتقول لنفسك ليتني كنت واحدًا من هؤلاء، ولا تقارن نفسك بأحد، فمفتاحك للسعادة والنجاح أن تكون نفسك. في صباح كل يوم جديد انظر لصورتك في المرآة واسأل نفسك: «كيف أكون شخصًا رائعًا اليوم؟» و«ماذا عليَّ فعله لكي أثير إعجاب والديَّ وجدتيَّ ومدرسي فصلي وأصدقائي؟»

ثم ابدأ في العمل حسبما أجبت على نفسك.

أو إليك هذه

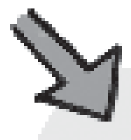
اللعبة البسيطة المثيرة

تخيل أن هناك نسخة أخرى منك تجلس على سحابة في السماء، ثم اذهب إلى النافذة ولوح لها محييًا «مرحبًا يا أنا! يبدو أنك تجلس سعيدًا هناك بالأعلى!»

وتخيل أن النسخة الأخرى تنظر من أعلى إلى نسختك على الأرض.

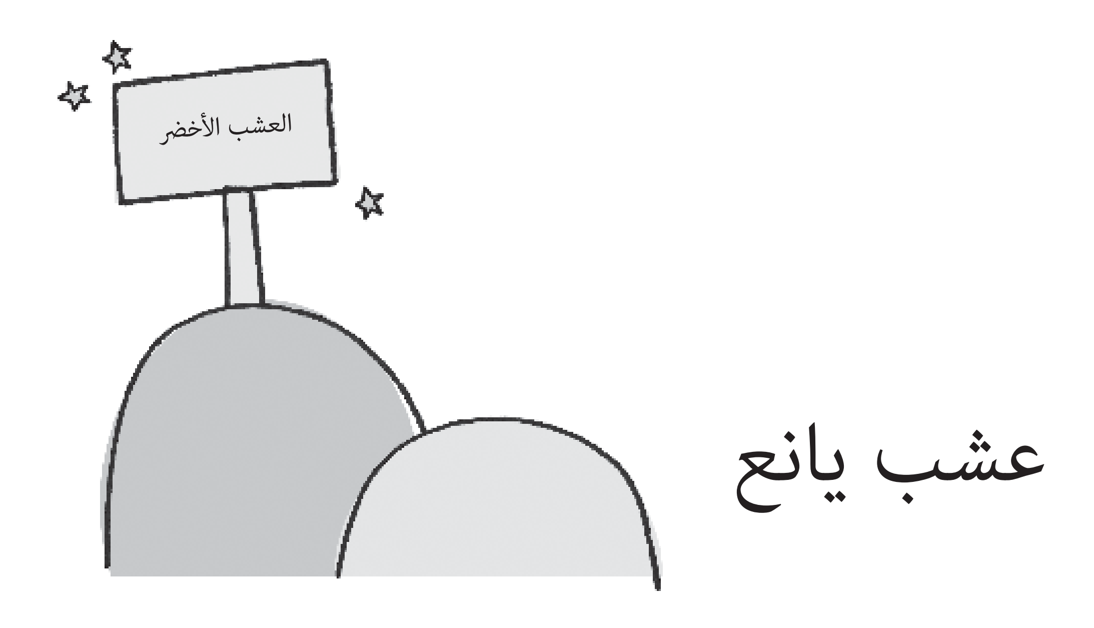


تُرى أي نصيحة ستسديها نسختك التي وسط السحاب لنسختك الأرضية؟ ما هي السلوكيات التي سيكون في اتباعها فائدة كبيرة لك؟ ما النصائح التي ستجعلك تحسن التصرف؟ ما الطريقة التي ستنصحك بها في تعاملك مع مدرسيك ووالديك وأصدقائك وإخوتك؟ ما المجهودات التي ستنصحك ببذلها؟



عليك أن تتبع ما تنصحك به هذه النسخة الأخرى؛ ففي نصحها الكفاية.


لدي طاهٍ خاص وأفراد حراسة يسهرون
على حمايتي على مدار اليوم كما
أمتلك خمس سيارات ولا ينقصني
شيء.
حماية طوال
24
ساعة
Robbie Williams
روبي ويليامز
(مغني بوب شهير كان فقيراً وحياته عسيرة في البداية)



عشب يانع

هل تشعر أنك تتطور كشخص يوميًّا؟

هناك مثال إنجليزي يقول: «العشب الذي ينمو في حديقة جاري يبدو لي يانعًا أكثر من الذي ينمو بحديقتي» ومعناه أننا نظن حياة الآخرين أفضل من حياتنا، والأمر الذي لن تعرفه إلا عندما تكبر في العمر هو أن ما يملكه الآخرون ليس أحسن بأي حال مما تملك، أو لو تحدثنا مجازيًا؛ فربما العشب يانع عند الآخرين لأنهم بستانيون ماهرون، فكن ممتنًا لما رزقك الله به.

اكتب هنا عشرة أشياء أنت ممتن لامتلاكها ولكن تعتبر وجودها أمرًا مسلمًا به.

.1

.2

.3

.4

.5

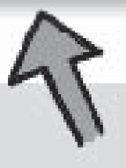
.6

.7

.8

.9

.10



يا إلهي! كم أنت محظوظ! انظر لكل ما عندك!

تبدو السعادة كعلامة إكس كبيرة توضح موضع الكنز على الخريطة، قد لا يرى بعض الناس هذه العلامة ربما لأنهم يقفون عليها بالفعل، فكثيرًا ما تكون السعادة قريبة منا (هذا مبدأ هام ولا تقلق إذا لم تعرف طريق السعادة لأنك لا تملك الكلب المرح سكوبي دو Scooby Doo القادر على حل الألغاز ومعرفة أين تختبئ السعادة، فأغلب المراهقين يشعرون بنفس التخبط لذلك تجدهم ينفقون المال بجنون لإسعاد أنفسهم).

بالطبع نعرف أن لعبة كمبيوتر جديدة أو جهاز آيبود لتشغيل ملفات موسيقى أو جهاز كمبيوتر محمولًا أو زوجًا جديدًا من الأحذية ... إلخ كل هذا سيشعرك بالسعادة، ولكن هذا الشعور سرعان ما يزول، ووقتها ستنفق المال من جديد لتشتري شيئًا آخر. إذا كانت طريقتك في الحصول على السعادة قائمة على إنفاق المال فاعلم أنها سعادة مؤقتة، لذا عليك أن تجد طريقة أخرى أفضل.

استمر في القراءة رجاءً.

حب والديك ووقرهما، فقد فعلا ما بوسعهما قدر الإمكان. نعلم أن ما سنطلبه منك الآن قد لا يكون سهلًا ولكن اعتبر ذلك تحديًا، اذهب الآن واحتضن والديك، وكذلك احتضن جدتك وأخاك الصغير، ولو سألوك لما فعلت ذلك؟ أجبهم بأن نسختك الطيبة التي بالسحاب قالت لك أن تحتضنهم من وقت لآخر.

ربما سيظنون أنك تتصرف بغرابة، أخبرهم وقتها أنك مجرد شخص متميز ولست غريبًا.

لا تستمع لأي نصيحة غير إيجابية فيما يتعلق بالبحث عن شغفك حتى لو قالها والداك، فغالبًا لا يعلمان عما تتكلم عنه، فاعذرهما فقد نشآ في وقت مختلف عنك، فلو أني استمعت لنصيحة أبي لكنت الآن أعمل بمصنع للوسائد المصنوعة من الريش؛ حيث أنتف الريش من الدجاج، وأحلم بالتقاعد بعد ثلاثين عامًا، يا له من كابوس فظيع!

واعلم يا بني أن ما يثير شغفك لن يأتي ويطرق باب منزلك بل عليك أن تسعى خلفه. قد يبدو لعبك بالساعات على جهاز إكس بوكس أمرًا جيدًا وأنت في الخامسة عشرة من العمر، ولكنه لن يكون كذلك أبدًا وأنت في الثامنة والثلاثين خاصة لو كنت تعيش حتى ذلك الوقت مع والديك بالمنزل نفسه.

وبالمناسبة، السعي وراء شغفك لا يعني أن تحلم بأن تكون شخصًا شهيرًا، فالمرء يغدو شهيرًا إذا كان صاحب موهبة واتبع شغفه، بل إن هذا الحلم قد يؤذي صاحبه، فلو أنك جلست منتظرًا في صبر أن يأتي يوم وتظهر في البرنامج الشهير «توب جير Top Gear» كنجم لامع يمتلك سيارة ثمنها معقول فهذا الأمر لن يحدث أبدًا، لأن الجلوس دون فعل أي شيء سلبية، فعليك أن تتحرك وتفعل شيئًا، ولأني بالطبع لا أريد أن أسحق كل أحلامك فإني أقول لك:

يمكنك أن تحصل على سيارة معقولة الثمن.

وانتظارك لأن تصبح شهيرًا مماثل لانتظارك لتصبح غنيًّا دون كفاح، فلو كنت تريد الشهرة فتوقف عن الحلم وابدأ العمل، فلا أحد ينال الغنى أو الشهرة وهو جالس لا يفعل شيئًا.

أعلم ما تفكر فيه! فنفسك توسوس لك وتقول «ربما تربح اليناصيب»، ولكن لو كانت هذه خطتك فاعلم أن الحياة ستكون سيئة حقًّا، وانتظر أن ترسل لي رسالة إلكترونية بعد خمسين عامًا من الآن لتخبرني هل نجحت هذه الخطة أم لا.[1]

حقيقة 8

قلل قدر الإمكان من الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التلفاز واللعب على جهاز إكس بوكس وتصفح وسائل التواصل الاجتماعي، لا نقول لك امتنع عنها كليًّا، ولكن كلما قضيت في استخدامها وقتًا أقل كان ذلك أفضل. وبينما ينشر جميع الناس تفاصيل حياتهم على الفيسبوك من الأفضل أن تحتفظ لنفسك بطموحاتك طويلة المدى، هذا ما فعلناه نحن وقد نجح الأمر بالفعل.

دائمًا ما يتنكر النجاح في هيئة العمل الجاد، دائمًا بدون أي استثناء، لهذا يعجز أغلب الناس عن رؤيته، أحيانًا يتطلب الأمر أن تنهض من فراشك في الخامسة صباحًا في طقس بارد،

---

(1) الحقيقة أننا قابلنا مراهقًا كانت خطته في الحياة أن يربح اليناصيب، فلم ينتظم بالمدرسة ولم ينفذ أيًّا من نصائحنا، وكان ينفق إعانة البطالة التي يحصل عليها من الدولة على شراء أوراق اليناصيب، وحتى الآن لم يربح شيئًا ولا يزال يعيش في منزل من حجرة واحدة مع والدته، وهو متحرج أن يسألنا النصيحة رغم حاجته لها. يا له من أمر مخجل!

وجو مظلم، وأغلب الناس متدثرون في فراشهم (خاصة المراهقين). يلزم الكثير من الجهد للقيام من السرير في مثل هذا الجو، ويلزم جهد أكثر لبدء العمل، ولكن ما الهدف من هذا كله؟.



نصيحة ذهبية

ربما يكون الكسل مريحًا الآن ولكنك ستجني ثمار العمل الجاد في المستقبل (فكر في هذا واشرحه لي لاحقًا عندما تستوعبه).





تشارلي شين Charlie Sheen

(ممثل مثير للجدل أدمن المخدرات واعتاد
على طرح أسئلة عميقة ومثيرة)

X-Factor

مسابقة المواهب إكس فاكتور

ما أكثر جزء تفضله من برنامج إكس فاكتور لعرض المواهب؟

هل تحب تجارب الأداء التي يغني فيها متسابقون معدومو الموهبة؟ أنا كذلك أحبها! ولكن هل تحب أن يضحك العالم عليك مثلهم؟

إذا كانت خطتكِ أن تجدي شريك حياة غنيًّا لينفق عليكِ فأنتِ هكذا لا تبحثين عن شغفك، بل تصنعين من نفسك مجرد طفيلي، وكذلك الشخص الذي ينتظر أن يربح اليناصيب فهو لا يختلف عما سبق كثيرًا.

الوسيلة المثلى لتضمن لنفسك سعادة دائمة في الحياة هو أن تجد ما يثير شغفك، وقد تساعدك بعض البرامج مثل إكس فاكتور في ذلك كما سبق وساعدت ليونا لويس Leona Lewis وإلفيس Elvis (يبدو أني لست معاصرًا لنجوم الحلقات الجديدة، أليس كذلك؟)

لو أنك ذاكرت بجد أو قرأت كتبًا رائعة (مثل هذا الكتاب) فستزيد من فرص نجاحك، بينما يضيع الآخرون أوقاتهم في مشاهدة التلفاز. تخيل مثلًا لو أنك قرأت كتابًا واحدًا لتنمية نفسك كل أسبوع، فستكون قرأت 52 كتابًا خلال عام واحد فقط؛ أي 1560 كتابًا في ثلاثين عامًا، يا إلهي! هذا العدد يملأ مكتبة، ستصبح وقتها إنسانًا رائعًا.



لا تخلو بيوت الأشخاص العاديين
من شاشات تلفاز كبيرة، أما في بيوت
النخب فستجد مكتبات عامرة.

Robin Sharma روبين شارما
(مفكر أمريكي رائد)

تصرفاتنا هي نتاج مشاعرنا، أي أن أحاسيسنا أحد مصادر دوافعنا.

فعندما تضيق بوضعك الحالي وتشمر عن ساعديك للعمل تلوح لك فرص تصرفاتنا هي نتاج مشاعرنا، أي أن أحاسيسنا أحد مصادر دوافعنا.

فعندما تضيق بوضعك الحالي وتشمر عن ساعديك للعمل تلوح لك فرص

النجاح، ولكن ليس كل الناس يقتنص الفرصة عندما تطرق بابه، فالبعض غير مستعد لها والبعض يتجاهلها كليًّا.

فكن مستعدًّا على الدوام، والأهم من ذلك كن شجاعًا وقل:



أكثر من أن تقول «لا».

لا بأس إن لم تكن تعلم ما يثير شغفك بعد، لكن عليك أن تبدأ البحث حالًا دون تأجيل، فكلما أسرعت تحسنت حياتك. أجب عن السؤال التالي وأرسل لنا إجابتك على البريد الإلكتروني وسنعطيك عليه درجة من عشرة (صدقني سنفعل).



جيروم كيه جيروم

(كاتب إنجليزي محنك من الزمن الماضي)

طريقة لتعرف

شغفك

أسفل كل سؤال ستجد مساحة للإجابة، هذه المساحة لم نتركها لكي يبدو الكتاب كبيرًا كما طلب الناشر أو لأننا لم نجد شيئًا لنكتبه، بل لكي تملأها أنت بإجاباتك بعد أنت تفكر فيها.

ليس هناك إجابة صح أو خطأ طالما كان الهدف أن تجد شغفك.

1- ما الأمور التي تستهويك حاليًّا؟

2- ما الأشياء التي كانت تستهويك عندما كنت صغيراً؟

3- ماذا تريد من الحياة؟

4- كيف يمكن أن تكون أسعد؟

5- من أنت عندما تكون في أفضل حالاتك؟

6- ما هي العلامات البارزة والأحداث الهامة في حياتك؟

7-ما هي الإنجازات التي تشعر بالرضا لتحقيقها؟

8- ما التجارب غير الجيدة التي واجهتها وأثرت عليك؟ وماذا تعلمت منها؟

9- اكتب قائمة بالأشياء التي تشعرك بالسعادة في الحياة.

10- ما هو النجاح في رأيك؟

11- تخيل لو أجرينا عدة لقاءات مع أشخاص كبار في العمر وبدلًا من أن نسألهم عن الأشياء التي ندموا على فعلها سألناهم على الأشياء التي ندموا على عدم فعلها، ماذا تظنهم قالوا؟

12- ما أهم الأشياء التي تعلمتها من الحياة إلى الآن؟

13- ما هي قدراتك؟

14- تخيل لو أن اليوم هو آخر يوم لك بالمدرسة الثانوية وكتب معلموك بعض التعليقات عنك في كتاب، ماذا تحب أن يُكتب عنك؟

لعلك تشعر بإرهاق ذهني بعد أن فكرت في الأسئلة السابقة، وهذا يعني أنك بذلت جهدًا في الاتجاه الصحيح، أما لو لم تشعر بهذا فعليك أن تعيد الإجابة من جديد، والآن مع السؤال الأخير وهو الأهم.

15- ماذا تعلمت من النشاط السابق؟



قصة إضافية

في اليوم الأول للسنة الدراسية بالجامعة، وقف أحد الشبان ليسجل اسمه لدراسة منهج تعليمي جديد، من ضمن عدة مناهج دراسية سيكون عليه تعلمها طوال سبع سنوات، وذلك لكي يحصل في النهاية على درجة جامعية في الطب تكفل له العمل كطبيب، وهي الوظيفة التي طالما حلم بها.

وبينما كان يقف منتظرًا بالطابور تشارك الحديث مع رجل عجوز يقف خلفه، كان كلا الرجلين يحلم بالعمل كطبيب، لكن الشاب أبدى ملاحظة حول عمر العجوز فقال: «لا تؤاخذني! هل لي أن أعرف كم عمرك؟» أجاب العجوز: ثلاثة وسبعون عامًا.

علت الدهشة وجه الشاب وقال: «ولكن هذا يعني أنه بعد سبع سنين من الآن ستكون في الثمانين!»



فأجابه العجوز: «يا صديقي الشاب، بعد سبع سنوات من الآن سأكون في الثمانين سواء حققت حلمي أم لا».

السؤال هو: ماذا تعلمت من هذه القصة؟

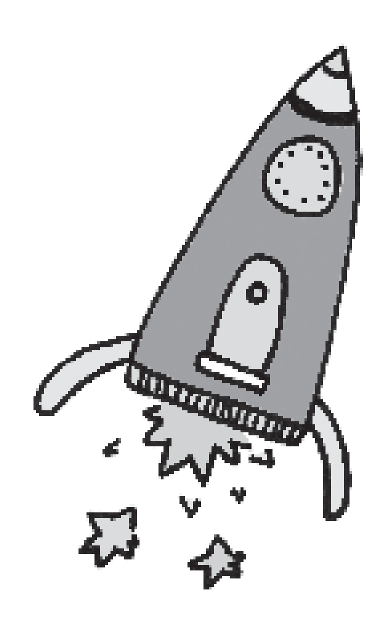
هذه هي **الحياة** يا جيم،

ولكنها مختلفة عما نعرفه.



بونز مكوي

(الذي يؤدي شخصية الطبيب بسلسلة أفلام ستار تريك Star Trek)



وتنطلق سفينة الفضاء!

أوضحنا فيما سبق أنك عندما تجد إجابة على سؤال «لماذا؟» ستكون سفينتك الفضائية جاهزة للانطلاق إلى الأعالي، تستهلك سفينة الفضاء 90 % من وقودها وهي تغادر منصة الانطلاق، ولو نظرنا للناس نظرة مشابهة فسنجد أن المرء يحتاج لطاقة ضخمة لكي يبدأ في عمل أي شيء.

لهذا نفضل قاعدة الدقائق الأربع.

وشرحها ببساطة أن الدقائق الأربع الأولى في التعامل مع أي أمر جديد هي الأهم.

إذا أحسنت التصرف في الدقائق الأربع الأولى فستجد لذلك أثرًا عظيمًا على الناس من حولك، ولعلك لاحظت أن المشاعر تنتقل بين الناس كالعدوى، فتجد أن الإيجابية والحماس والسعادة معدية كأنها نسخة جيدة من الإنفلونزا نريدك أن تنقلها للآخرين (بالطبع نقصد أن تعديهم بشيء جيد).

قاعدة الدقائق الأربع تبدأ بأن تسأل نفسك سؤالًا رائعًا «ما أفضل ما يمكن عمله في الدقائق الأربع المقبلة؟» ... وبعد ذلك افعل ما تمليه عليك نفسك (حتى لو لم تحب فعل ذلك، بل نقول خصوصًا لو شعرت أنك لا تريد فعل ذلك).

تستطيع أن تفعل ذلك ... ولكن معظم الناس لا تحب تجشم المصاعب.

ولكنك لو وطدت نفسك على ذلك فستصبح هذه أقوى العادات لديك.

لقد أصلحت هذه القاعدة من علاقة داريل Darrell بأبنائه، صحيح أن داريل شخص كبير وليس مراهقًا، ولكنك ستصل لعمره يومًا ما فربما تحتاج لتعلم ما تعلمه.

يتطلب عمل داريل أن يكون بعيدًا عن المنزل لعدة أيام، ويفرح ابناه الصغيران بشدة عندما يعود إلى المنزل.

«تضطرني ظروف العمل أحيانًا لأن أقضي أسبوعًا كاملًا بعيدًا عن المنزل فيسهر ابناي لساعة متأخرة يوم الجمعة لكي يستقبلاني، وما أن يرياني أدلف من الباب حتى يتقافزا في فرح.

ولكني للأسف لا أكون متحمسًا مثلهما، فقد قدت سيارتي لثلاث ساعات على الطريق السريع، وكل ما أريده أن أستريح وأفرغ حقائبي، ثم أرتدي ثياب النوم وأتناول كوبًا من الشاي قبل أن أذهب للفراش وأعد نفسي بأن أكون أبًا أفضل في الغد بعد أن أنال كفايتي من النوم الهادئ.

كنت في المعتاد أفعل ذلك.

فأدخل للمنزل ويركض ابناي من حولي هاتفين: «أبي! أبي! هل يمكن أن تلعب معنا سباق السيارات؟» (من عادتهما أن يلعبا لعبة بسيطة يتخيلان فيها أنهما يقودان سيارتين للسباق حيث الحلبة هي الطريق الذي أمام المنزل).

ولكن ضع نفسك مكاني عزيزي القارئ، حيث أعود منهكًا وقد هدني التعب والضغوطات، هل أبدو لك كشخص يمكنه أن يلعب هذه اللعبة؟ بعد أن قضيت خمس ساعات بالفعل في سيارتي، بالتأكيد آخر شيء سأحب أن أفعله أن ألعب سباق السيارات المريع هذا!

لذا كنت مضطرًّا لأن أمارس خدعة الآباء القديمة وأقول لهما: «بالطبع يا أولاد، فقط دعوني أدخل المنزل لأفرغ حقائبي وبعد 15 دقيقة سنلعب جميعًا سباق السيارات، اتفقنا؟»

وأسرعا ليعدا السيارات وحلبة السباق وهما يصيحان في فرح: «أمي! أمي! سيلعب أبي معنا سباق السيارات».

هاهاها! يا للمساكين! قد تسأل وهل كنت ألعب معهما سباق السيارات؟ بالطبع لا!

وهنا غيرت قاعدة الدقائق الأربع حياتي.

فقد سألت نفسي كيف يتصرف أفضل أب في العالم لو كان مكاني وعاد للمنزل بعد السفر؟

وكانت الإجابة جلية لي، علاوة على ذلك فكل ما عليَّ أن أفعله هو أن أكون أبًا جيدًا لأربع دقائق على الأقل.

وهكذا أصبحت شخصًا جديدًا لا يهمه إفراغ الحقائب أو ملابس النوم أو أقداح الشاي، ولا حتى يهمه جسده المنهك، فعليَّ واجب تجاه أهم أشخاص في حياتي (أسرتي)، لذا أصبحت أعود للمنزل متحمسًا وأحتضن ابنيَّ بشوق وأقول لهما إني جاهز الآن للعب سباق السيارات، وكان عليَّ أن أبذل الكثير من الجهد في البداية لأعتاد الأمر.

«سأمثل أنا دور السائق الشهير لويس هاميلتون Lewis Hamilton، أما أنت فستكون السائق جينسون باتون Jenson Button، انطلق! فرووووم! فرووووم!»

أحيانًا وسط اللعب كنت أشعر أني لا أريد فعل ذلك، بل أحتاج أن أذهب لفراشي، ولكن بعد عدة دقائق أجد نفسي مستمتعًا بوقتي مع ابنيَّ فتساءلتُ مندهشًا لما قضيت كل هذا الوقت وأنا أمارس معهما الخدعة القديمة؟»

ولكن حذار فالحماس ليس بالأمر السهل، فإن كنت ترغم نفسك على اللعب مع أقاربك الصغار فقد يتركونك بعد أربع دقائق تلعب وحدك كالأحمق!

فرووم! فرووم!

إليك بعض المواقف التي يمكنك تطبيق قاعدة الدقائق الأربع فيها، فكيف يا تُرى ستتصرف بأفضل طريقة في كل من الآتي:

عندما تعود للمنزل بعد انتهاء اليوم الدراسي.

عندما تذهب إلى المدرسة.

عندما يكون لديك الكثير من الواجبات المدرسية.

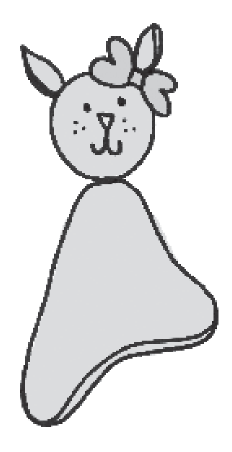
عندما تشعر أن مادة الرياضيات صعبة حقًّا.

عندما تجلس إلى مائدة الإفطار في السابعة صباحًا.

عندما تطالبك أمك بترتيب حجرتك.



لسنا واثقين من معنى هذه المقولة، لذا فرجاء أن ترسل لنا ما فهمته منها.



الراحة

يقسم العلماء عقلية الشباب إلى نوعين؛ أما عقلية جامدة أو عقلية متطورة.

العقلية الجامدة تمنعك من القيام بالكثير من الأمور فتقول لنفسك «الأفضل ألّا أحاول في هذا فقد أفشل» لذا يميل الأشخاص أصحاب هذه العقلية لأن يبقوا فيما يسمى بمناطق راحتهم، فقد تمر حياتهم دون أن يحركوا ساكنًا طلبًا للأمان والطمأنينة رغم ما لديهم من إمكانات.

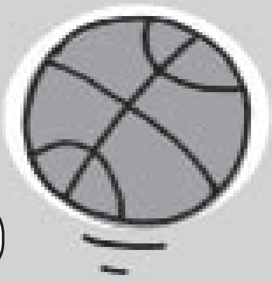
أما أصحاب العقلية المتطورة فأُفُقهم أوسع، ومبدؤهم الأساسي هو أن «الحياة مغامرة كبيرة فعلينا أن نخوضها» وبالتالي يخوضون الكثير من التجارب ويختبرون أنفسهم في العديد من المواضع، فتجدهم حريصين على الحصول على أقصى فائدة في كل يوم من عمرهم.

ولا يتوقف أصحاب العقلية المتطورة عن السعي حتى لو أصبح الأمر صعبًا، قد لا يكون الإصرار والكدح شديدي الجاذبية للبعض ولكنهما سيجعلان حياتك أفضل في النهاية.

لقد أضعت أكثر من 9000 رمية كرة،
وخسرت حوالي 300 مباراة، وأعطى لي
فريقي الكرة 26 مرة لأسدد آخر رمية
وأغير نتيجة المباراة ولكني فشلت، ورغم
ذلك فكل هذه التجارب كانت من أسباب
نجاحي.

مايكل جوردان Michael Jordan

(نجم كرة السلة الأمريكي الشهير)



تخيل أن الحياة مكونة من مسارين، الأول يقودك لحياة عادية رتيبة، بينما الثاني يقودك لأخرى متميزة، المسار الأول مستقيم ويغريك بسهولته؛ بحيث يمكنك أن تسترخي وتكون كالطيار الذي يجد رحلته سهلة فيترك الطيار الآلي يقود الطائرة دون بذل أي جهد.

أما المسار الآخر فمختلف تمامًا فهو يشبه تسلق جبل عال بسلسلة جبال الأنديز، وهو طريق وعر كتلك الطرق التي يقطعها المذيع الشهير جيرمي كلاركسون Jeremy Clarkson بسيارته في حلقات برنامج توب جير Top Gear، مليء بالمنخفضات القاسية والمفاجئة وهو أطول من المسار الأول السهل، لذا يلزم لاجتيازه الكثير من التركيز والجهد.

لذا فالطريق الوعر يناسب كثيرًا أصحاب العقليات المتطورة أما الطريق الآخر السهل فلأصحاب العقليات الجامدة لأنهم مع أول علامة للفشل ستنطفأ جذوة حماسهم.

إليك بعض سمات أصحاب العقلية المتطورة:

الانفتاح على الأفكار الجديدة.

الرغبة الدائمة في التعلم (خاصة من إخفاقاتهم).

يستمتعون بخوض التحديات.

يؤمنون أن قدراتهم تتطور.

يؤمنون أن الحياة من حولهم تتغير.

أما أصحاب العقليات الجامدة فيتصفون بأنهم:

يميلون للحكم على الناس.

إنجازاتهم محدودة (تخيفهم التحديات).

يعتقدون أن العلاقات التي تتطلب بذل مجهود هي علاقات سيئة.

يعتقدون أن الناس الذين يبذلون جهدًا لإتمام أمورهم أغبياء فالطبيعي أن تُنجز الأمور من تلقاء نفسها.

أظن السؤال الأهم هنا هو لأي النوعين تنتمي؟

هناك شيء يسميه العلماء «أسلوب تفسير الأحداث»، لنتخيل مثلًا هذه القصة: كنت مسافرًا على متن طائرة لتستمتع بإجازتك، وقد ربطت حزام مقعدك وبينما ترتفع عجلات الطائرة من على مدرج الإقلاع لتحلق، لاحظت انبعاث دخان خفيف من المحرك، تستمر الطائرة في الصعود والدوران ويصبح الدخان أسود كثيفًا، فيخيم الذعر على الركاب ويضطر الطيار لأن يهبط هبوطًا صعبًا، ولحسن الحظ نجا ركاب الطائرة المائتان جميعًا، ولم يُصب إلا عدد قليل؛ كنت أنت واحدًا منهم فنُقلت لأحد المستشفيات لعلاج كسر ساقك.

تدبر قليلًا وأجب؛ هل تعتبر نفسك وقتها محظوظًا أم لا؟

هذا النوع من الافتراضات يوضح أسلوبك لتفسير الأحداث وله تأثير هام على شعورك بالسعادة في الحاضر والمستقبل.



تشرشل Churchill

(لا، ليس اسم كلب! بل هو اسم رئيس وزراء بريطانيا الذي استطاع بحنكته أن يقود بلاده للانتصار في الحرب العالمية الثانية. يا له من رجل عظيم!)

الشخص المتفائل له أسلوبه لتفسير الأحداث فيرى أن المحن حوادث مؤقتة ومحدودة (فيقول لنفسه: حمدًا لله! لقد نجوت من كارثة ولم أصاب إلا بكسر في ساقي، سرعان ما سيشفى لأبدأ بعد ذلك إجازتي).

أما المتشائم فيرى المحن حوادث دائمة لا فكاك منها (فيقول لنفسه: لقد أصبت إصابة بالغة عند تحطم الطائرة، يا للكارثة! سأطالب بتعويض فلا أظنني قادرًا على السفر بالطيران مرة أخرى، سأقضي إجازاتي بعد ذلك في مدينة هادئة كمدينة بلاكبول Blackpool الإنجليزية).

وبالتالي فإن رأيك فيما مررت به في هذا الحادث يؤثر تأثيرًا مباشرًا على أفعالك بعد ذلك، والشخص المتشائم يرى السوء فيما هو قادم وليس عنده أمل في التحسن فيغرق فيما يسميه العلماء بـ«الشعور التام بالعجز»، فيرى وقتها الحياة صعبة بمكان.

أعلم أن المثال السابق لهبوط طائرة اضطراريًّا مبالغ فيه، لكن صدقني ستقابل في حياتك آلاف الأمثلة التي ستطبق فيها أيًّا من طرق التفكير المذكورة.


ليست صعوبة الأمر هي ما
يجعلنا نحجم عن فعله، بل لأننا
لا نملك لفعله الشجاعة الكافية.
Seneca
سينيكا
(فيلسوف روماني قديم من قبل التاريخ)

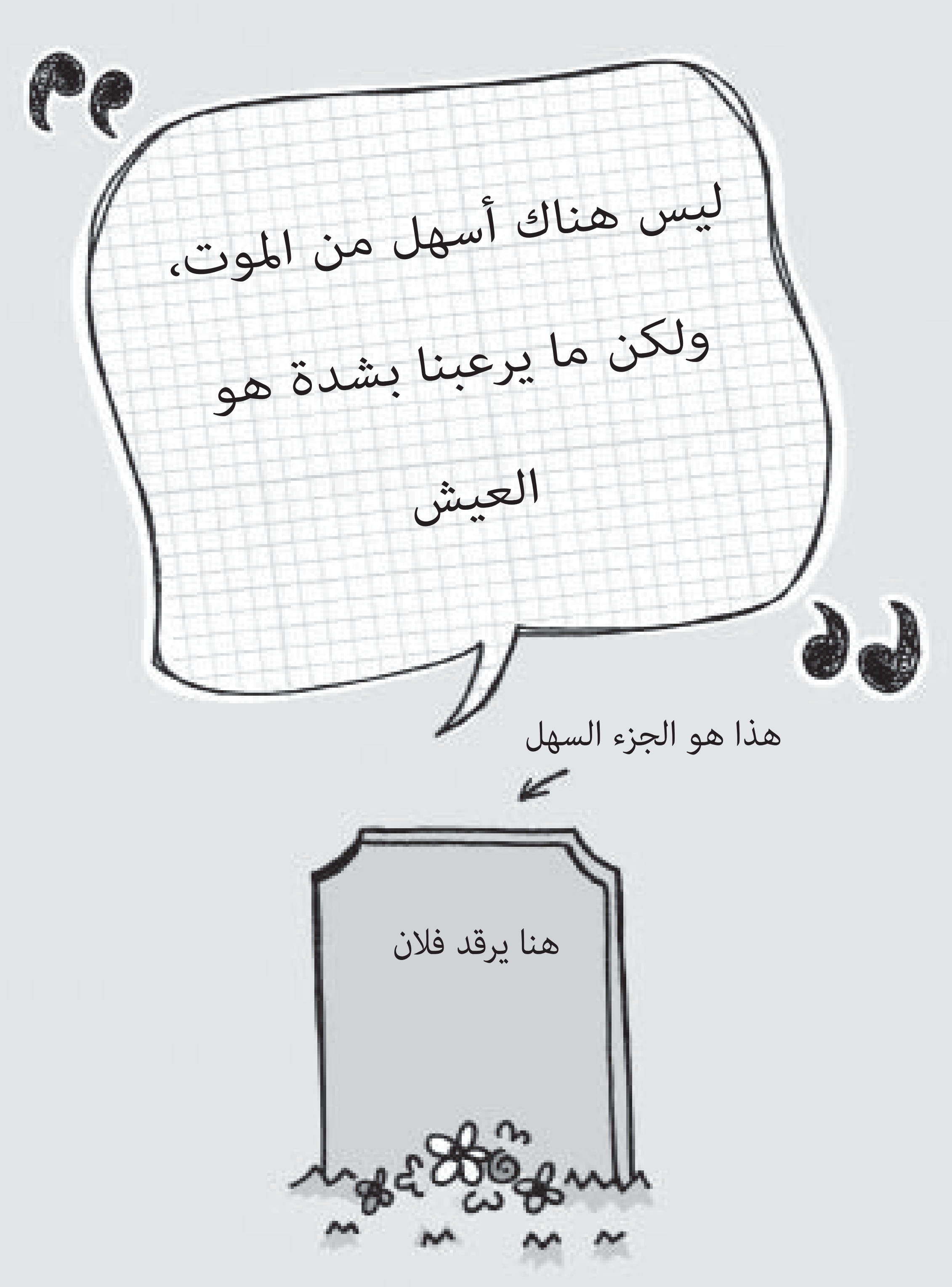
لكي تتعافى من أي محنة عليك أن تمرن نفسك على أن يكون أسلوبك في تفسير الأحداث أكثر إيجابية، هناك مثل يقول فيما معناه: «مهما كبرت فلم يفت الوقت بعد ليكون لك طفولة رائعة»، وحسب فهمنا فالمقصود أنه من الممكن أن تعيد النظر للأحداث التي مرت بك فتخرج منها بدروس مفيدة بدلًا من أن تتركها تحطمك.

أعلم أن الأمر ليس سهلًا، ولكن دعنا نجرب التالي؛ تذكر وقتًا عصيبًا مر بك، تُرى ماذا تعلمت منه؟ وما الذي تغير في حياتك للأحسن بعد ذلك؟ فكر قليلًا ثم قل لي هل أنت ممتن لأيٍّ من التجارب العصيبة التي مررت بها؟

الحياة سلسلة من الأحداث المتتالية، تضعك أمام عدة خيارات تقودك بدورها لأحداث أكثر، فإما أن يضعك أسلوبك لتفسير الأحداث في حلقة مفرغة من الألم أو يجعلك تحلق عاليًا نحو المزيد من السعادة والتطور.

قد تكون الكلمات السابقة ذات معانٍ ضخمة وأفكار عميقة، لذا سنعيد ما قلناه بأسلوب أبسط.

عندما تشرق الشمس فإن ضياءها يصيب الجميع، وعندما تمطر السماء فإن مطرها يسقط على الجميع، وفي حياة كل إنسان أوقات يعاني فيها من الفشل والرفض والابتلاءات والعجز والكآبة، وأهم شيء أن تتعلم التعافي من هذا كله.



آني لينوكس Annie Lennox

هناك أسباب لا تنتهي لكي تحمل لذاتك مشاعر سلبية؛ مثل أن تنشأ في أسرة غريبة الأطوار، أو أن ينتقدك معلمك الفظ على الدوام، أو أن تقارن نفسك بالآخرين وتُدخل نفسك في منافسة معهم، أو أن يعاملك زملاؤك معاملة سيئة، أو أن يختارك أصدقاؤك آخر لاعب في فريق كرة القدم... إلخ.

يمكنني أن أسرد المزيد من هذه الأسباب دون انقطاع.

ولكن دعك من الأسباب فهي جزء من الماضي، ما يهمنا الآن هو الحاضر، أي الوقت الذي نعيشه، فما تفعله الآن هو ما سيبني حياتك أو يحطمها.




نعيش في مجتمعات لا تبالي بأحد؛ كنت أمس
في أحد المتنزهات وأبصرت رجلًا عجوزًا يطعم
بعض الطيور، وبعد فترة من الوقت قلت
لنفسي: تُرى كم مضى من الوقت وهو ميت
دون أن يلحظ أحد؟
ميلتون جونز
Milton Jones
(ممثل كوميدي يقدم استعراضات
يلقي فيها نكات سريعة).

متناقضات

العبارة الآتية تمثل متناقضة:

الجملة التالية صحيحة تمامًا.

الجملة التي قرأتها بالسابق خطأ.

لا يمكن تفسير التناقضات عقلانيًّا أو منطقيًّا، وينطبق هذا أيضًا على الحياة.

ستجد أن بعض الناس يجني الكثير من الأموال، ولكل واحد طريقته الخاصة في ذلك، فليس ثمة وصفة سحرية واحدة لكسب المال.

توجد مكتبات كاملة حافلة بكتب عن التنمية الذاتية موجهة للأشخاص البالغين، ولا شيء منها تقريبًا موجه لمن في مثل عمرك، وسبق أن رأيت شخصًا مشردًا يقرأ كتابنا الأول «فن أن تكون شخصًا رائعًا» وكان من الجلي «أن حياته ليست بالرائعة».

ثم فكرت في الأسئلة الآتية:

كيف لي أن أجزم أن حياته ليست بالرائعة؟

ما هي أصلًا الحياة الرائعة؟

يملك الكثير من الناس أموالًا طائلة ويعيشون حياة سعيدة.

يملك الكثير من الناس أموالًا طائلة ولا يشعرون بأي سعادة.

يعيش الكثير من الفقراء في سعادة.

يعيش الكثير من الفقراء في تعاسة.

شراؤك لأشياء جديدة سيجعلك سعيدًا لساعة تقريبًا ولكن ليستمر هذا النوع من السعادة عليك أن تستمر في الشراء، وسريعًا ما ستجد نفسك تطلب قرضًا بفائدة من موقع وونجا Wonga البريطاني وعندها ستتحطم حياتك كليًّا. صممت جميع إعلانات المنتجات التي يبثها التلفاز بحيث توحي لك بأنك لن تكون سعيدًا بما تملكه الآن.

اشترِ هاتفًا محمولًا جديدًا لتكون سعيدًا.

اذهب لمطعمنا للأطعمة السريعة لتكون سعيدًا.

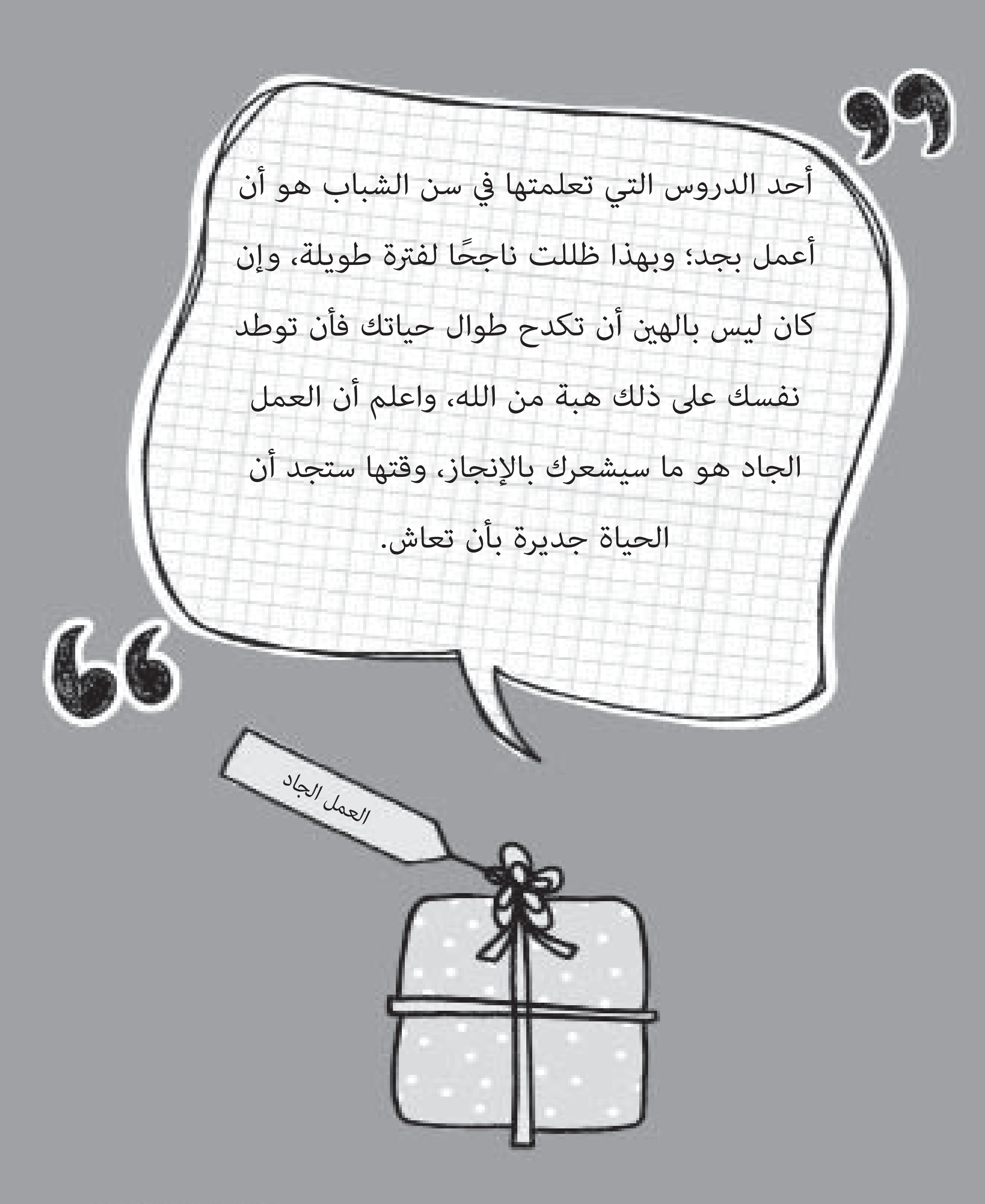
نحن على يقين أنك ستكون أفضل حالًا لو تعلمت كيف تكون سعيدًا في اللحظة الحالية، ولكن هذا يعني ألا يهمك ما يملكه الآخرون وتتعلم أن ترضى بما هو عندك، وهو في الحقيقة ليس بالأمر السهل التعلم.

كنا فيما سبق طلبنا منك أن تكتب قائمة بعشرة أشياء تشعر بالامتنان لامتلاكها، وإن كنت تعتقد أن وجودها أمر مسلم به.

علق هذه القائمة بجانب فراشك وانظر إليها كل صباح عند الاستيقاظ، وفكر فيما تملكه بالفعل! يا الله! لديك الشباب، والتعليم، والفراش، وهاتفك المحمول، والحياة، وصحتك، ومياه ساخنة بالحمام، والطعام، وجهاز إكس بوكس للألعاب، ومنزل يؤيك، وأسرة، والكثير من مشاعر الحب، والأصدقاء، وثلاجة لحفظ المأكولات، وتلفاز، وشبكة الواي فاي، ونعمة البصر، وأذنين، وكليتين يعملان بكفاءة (هل فهمت ما أرمي إليه؟) وأزواج من الأحذية، والعديد من الملابس، وجهاز آي بود لتشغيل الموسيقى، وذكريات طيبة،

ومتجر جريجز Greggs للمخبوزات، والحرية، ومحلات البقالة الكبيرة، والهواء النقي، والأشجار، ومعلمي مدرستك، وأكثر من 250 قناة تلفازية، والكعك، وبناطيل نظيفة، وجهاز آي بلاير لتشغيل الموسيقى، وغسول للشعر (شامبو)، ومطعمناندوز للوجبات السريعة، بالإضافة لنعمة العقل، والجسد السليم، وسائر أنواع الطعام والشراب.

فكر في الأمر؛ ماذا لو أن عندك كل ما يجعلك سعيدًا؟ ماذا سيحدث لو ركزت على ما عندك بدلًا من أن تتذمر لأنك لا تملك هذا أو ذاك؟ كل ما أقوله أن تعطي لنفسك فرصة أن تفكر في ذلك قليلًا.



السير أليكس فيرجسون Sir Alex Ferguson

(عمل مدربًا لفريق آبيردّين الأسكتلندي لكرة القدم، ثم حقق إنجازات رائعة عندما درب فريق مانشستر يونايتد الشهير)


لا تشغل بالك
بالكيفية التي يراك
الناس بها.
أندرو ماتيوس
أديب ويعرف مواطن السعادة)



الناس

تدفع المؤسسات الإعلامية ملايين الأموال للمشاهير ليروجوا البضائع المختلفة؛ فهم يريدون إقناعك بأنك لو اشتريت عطرًا بعد الحلاقة هذا أو السيارة هذه أو بعضًا من تلك الملابس فستكون كواحد من هؤلاء المشاهير، أو ستشعر أنك مثلهم ولو لعدة ثوانٍ في حياتك.

إنهم يوجهون لنا رسائل قوية، وإليك نصيحة هامة؛ عليك دائمًا أن تكون حذرًا تجاه من تتخذه قدوة، بالنسبة إليَّ فأنا أفضل آل بيكهام، أقصد لاعب الكرة السابق ديفيد بيكهام وزوجته المغنية فيكتوريا، فكلاهما قد عمل بجد خلال حياته، كذلك أنا معجب بهما خاصة بعد أن سميا ابنيهما بـ«بروكلين» (كحي بروكلين الأمريكي وهو المكان الذي عرفته فيه فيكتوريا أنها حامل) و«روميو»، وقد حكيت أمس هذه القصة لابنيَّ «عند المنضدة» و«الزقاق الخلفي».

إن كنت تريد أن تحقق النجاح الذي وصل إليه آل بيكهام فيجب ألا تشغل نفسك بالملابس التي يرتدونها أو السيارات التي يقودونها، بل ليكن حافزك هو عملهم الجاد وسعيهم لتحقيق أحلامهم واهتمامهم بالناس من حولهم.



كيرت كوباين Kurt Cobain

(قائد فريق نرفانا الغنائي، وتوفي بعد أن قتل نفسه بالخطأ أو ربما انتحر)

هناك متناقضة أخرى تقول: «لو أردت أن يهتم الناس بك فعليك أن تهتم أنت بهم أكثر».

أراهن أنك قابلت واحدًا من هؤلاء الذين لا يتوقفون عن الكلام عن أنفسهم، «انظر! لقد اشتريت ملابس جديدة»، أو «لقد اشتريت حقيبة جديدة»، أو «لقد أصبح لي طلة جديدة!» قد تستمع إليهم بعض الوقت ولكنك سرعان ما ستشعر بالضيق.



أراهنك أيضًا أنك تعرف شخصًا على الأقل يستمع إليك ويهتم اهتمامًا حقيقيًّا بما تفعل.

تُرى أي النوعين تفضل قضاء الوقت معه؟

أظنك ستقول الشخص الذي يستمع كثيرًا.

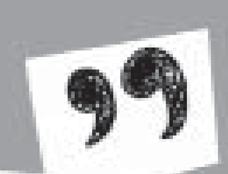
لذا عليك أن تكون مثل هذا الشخص.

وعليك دائمًا أن تفعل ما تتعهد بعمله أو باختصار؛ احفظ وعودك (قدر الإمكان) وإياك أن تخذل أحدًا.



يا حبذا لو تمدح الناس عندما تجدهم يسارعون بالخير، وتكلم كلامًا حسنًا (بكل خير) عمن تعرف، خاصة من ورائهم، وستجد أن ذلك سيرد لك بشكل غريب أضعافًا مضاعفة خلال حياتك، وعلميًّا يسمى ذلك بـ«الانتقال العفوي للسمات الطيبة» ويمكنك التغاضي عن هذا المصطلح المعقد فلا نريد أن يشغلك كثيرًا، أما لو كنت مهتمًّا بالأمر (ونتمنى أن تكون كذلك) فيمكنك أن تبحث عن معلومات أكثر باستخدام محرك بحث جوجل.

هناك احتمال كبير ألا تعجبك هذه المقولة، ولكن لا بأس فلست مضطرًا لذلك، المهم أن تفهم ما ترمي إليه.



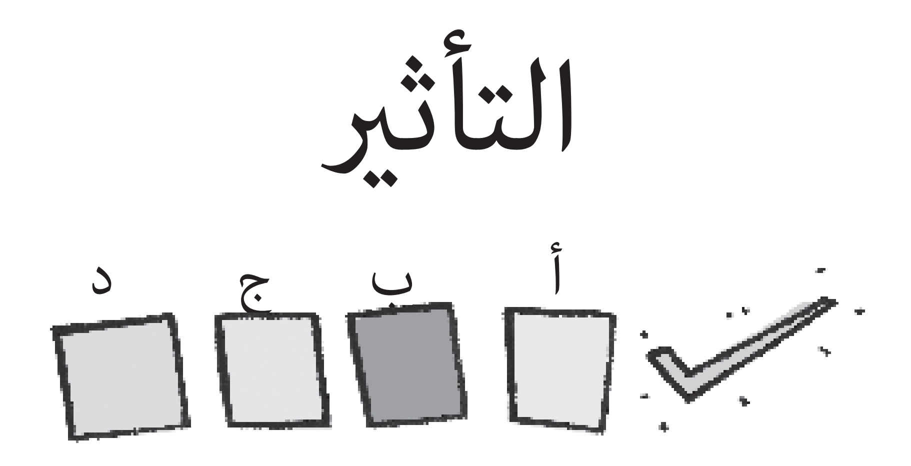
كثيرًا ما نسمع المراهق يجأر بالشكوى متسائلًا: أين عساي أذهب؟! وإجابتي له: اذهب للمنزل، وقص حشائش الحديقة، ثم نظف النوافذ، ثم تعلم الطبخ، ثم اصنع قاربًا صغيرًا، ثم التحق بوظيفة ما، ثم زر مريضًا، ثم ذاكر دروسك وبعد أن تنتهي من كل ذلك فلتقرأ كتابًا، فبلدك ليس مدينًا لك حتى تنشئ أماكن تستجم فيها، وأبواك ليسا مدينين لك حتى يسليا وقتك، العالم بأسره ليس مدينًا لك بأي شيء، بل أنت المدين بما تملك من وقت وطاقة وموهبة، بمعنى آخر عليك أن تنضج ولا تصرخ كطفل صغير، اترك عالمك الخيالي الهش وكن قويًّا، وابدأ بالتصرف كشخص ناضج، انظر لنفسك كشخص مهم يحتاجك العالم، لقد تأخر الوقت لكي تجلس في كسل منتظرًا أن يفعل لك أحدهم شيئًا يومًا ما، فعليك أن تكون هذا الشخص دون تأجيل.



جون تيبين John Tepere

(مدير مدرسة بنيوزيلندا)

التأثير



والآن حان وقت أسئلة الاختيار من متعدد، تمامًا كالتي بالمدرسة!

عن ماذا كان يتكلم جون في المقولة السابقة؟

أ- قص الحشائش.

ب- صناعة القوارب الصغيرة.

ج- ربح مصروف جيب إضافي من خلال المساعدة في الأعمال المنزلية.

د- أن فهم الحاضر هو طريقك للمستقبل، فالعالم يحتاج أن تكون في أفضل حالاتك الآن، عليك أن تتحمل مسؤولياتك تجاه الحياة، كف عن الجلوس منتظرًا أن تتغير الحياة، بل اعمل على أن تنهض بنفسك الآن وليس غدًا!

نعم أنت على صواب، الإجابة هي الاختيار ب، فمن الضروري أن تستعد بقاربك لأن الاحتباس الحراري سيسبب ذوبان الثلوج وغرق الأرض، فتعلم صناعة القوارب واستعد للطوفان!



اقلق قليلًا وتسلّحْ بالأمل كثيرًا

كُل قليلًا وامضغ كثيرًا

ابكِ قليلًا واضحك كثيرًا

تكلم قليلًا وعبر كثيرًا

اكره قليلًا وحب كثيرًا

ومتى فعلت ذلك نلت خيرًا وفيرًا



مثل سويدي



التفكير

إليك سؤالًا آخر للاختيار من متعدد: من علمك كيف تفكر؟

أ ـ والدتك.

ب ـ جدتك.

ج ـ المجتمع المحيط بك.

د ـ القرود.

هـ ـ لا أحد.

تعلمت بالمدرسة العديد من الدروس في القراءة والكتابة والجبر وشخصية هتلر وطريقة صناعة المعكرونة وجغرافيا البحيرات وقوانين نيوتن للحركة وجيولوجيا الصفائح التكتونية وماذا تقول بالفرنسية لتسأل عن مكان دورة المياه!

ورغم أن التفكير أفادك في كل هذه الدروس إلا أنك لم تتلق في أساليبه دروسًا خاصة، فلم يقل لك أحد يومًا اجلس؛ فدرس اليوم يعلمك كيف تفكر لكي تحيا حياة رائعة، أو على الأقل لم يحدث هذا قط في مدرستي.

ولكن كيف تمارس التفكير طالما لم يعلمه لك أحد؟

الإجابة باختصار أنك تعلمته بنفسك، فأثناء صغرك راقبت الناس من حولك ونقلت عنهم طريقة تفكيرهم، كنت تريد أن تكون كالآخرين وأفضل طريقة لذلك هو أن تفكر وتتصرف مثلهم.

ولا بأس أبدًا في ذلك، فكل ما في الأمر أنك تنشد أن تكون طبيعيًّا كالآخرين، ولكننا عندما قدمنا هذا الكتاب أردنا لك أمرًا آخر، فهدفنا أن تكون شخصًا متميزًا وليس مجرد شخص عادي.

هنا ننتقل لسؤال شائك؛ راجع كل الأمور التي فكرت فيها واسأل نفسك بشجاعة: ماذا لو أن هناك طرقًا أفضل كان ممن الممكن أن تستخدمها في التفكير في هذا وذاك؟

وإليك الإجابة الصادمة:

نعم هناك طرق أفضل!



كنت أتبضع ذات مرة في متجر «سنسبري» للبقالة، وبينما أنا واقف في قسم الخضر والفاكهة؛ حيث أنظر بإعجاب لبعض ثمار البروكلي؛ كلا لم تكن نظرة إعجاب بل كانت نظرة اندهاش؛ فهناك بعض الثمار ملفوفة بالبلاستيك بينما تركت باقي الثمار لتتنفس بحرية بدون تغطية! ويبدو أنه كان عندي الكثير من وقت الفراغ لكي أسأل نفسي عن سبب ذلك؟

وأثناء ذلك شعرت بهذا الإحساس عندما ينظر إليك أحدهم وسط الزحام، والتفت لأجد أن هناك بالفعل سيدة ما تسدد إلي النظرات، قلت لنفسي: أظنني أعرفها، ربما رأيتها في مكان ما يومًا، ولكن أين؟ لم أتذكر فذاكرتي سيئة فيما يتعلق بالأسماء والوجوه، ثم أكملت تسوقي واخترت ثمرة بروكلي بدون بلاستيك (فأحب أن تكون الثمرة طازجة حية عندما أقذفها في ماء الطهي المغلي).

ذهبت بعد ذلك لقسم الزبادي والألبان؛ كان هناك الكثير من الخيارات، وبينما أتفقد الركن الذي يحتوي على منتجات مولر Muller للزبادي بطعم الفاكهة أبصرت السيدة تنظر إلي مجددًا وعلى وجهها ارتسمت ابتسامة باهتة! يا لوقاحتها! بحثت في ذاكرتي لعلي أتذكر وجهها، تُرى هل تكون ميل Mel زميلتي بالمدرسة؟ أتكون هي بعد مضي 30 عامًا؟

أقبلت السيدة نحوي وقد فتحت ذراعيها لتحتضنني، بالفعل كانت هي ميل، ولكن تغيرت ملامحها كثيرًا (اكتسبت بعض الوزن ربما بسبب التقدم في العمر).

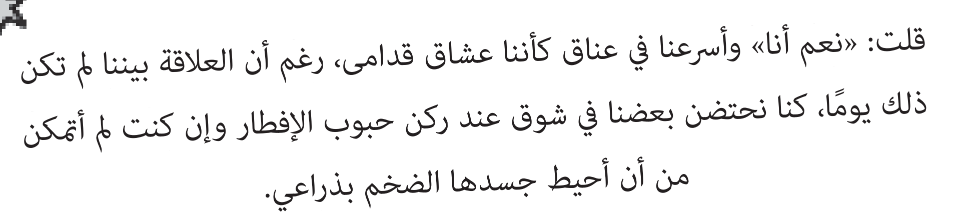
صاحت بفرح: «هل أنت آندي؟»







قلت: «نعم أنا» وأسرعنا في عناق كأننا عشاق قدامى، رغم أن العلاقة بيننا لم تكن ذلك يومًا، كنا نحتضن بعضنا في شوق عند ركن حبوب الإفطار وإن كنت لم أتمكن من أن أحيط جسدها الضخم بذراعي.

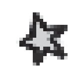


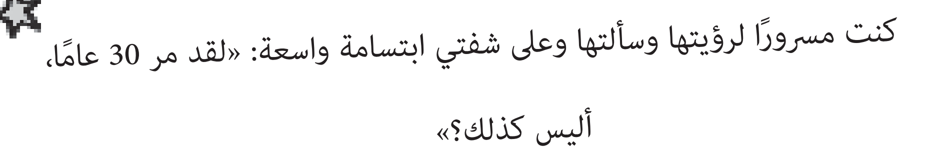
«يا إلهي! أنتِ ميل؟» لاحظت علبة حبوب إفطار هاني مونستر (وحش العسل) Honey Monster في سلة مشترياتها، قلت لنفسي في الغالب يصبح الناس يشبهون كلابهم الأليفة بعد فترة، أما ميل فقد أصبحت تشبه شخصية الوحش المرسومة على علبة الحبوب هذه، طبعًا احتفظت بهذه الملحوظة لنفسي ولم أصرح بها.



ردت بخجل وقد احمر وجهها قليلًا: «نعم أنا! لقد رأيتك منذ قليل تقف أمام البروكلي فقلت لنفسي: أظن أن هذا هو آندي زميلي بالمدرسة».







كنت مسرورًا لرؤيتها وسألتها وعلى شفتي ابتسامة واسعة: «لقد مر 30 عامًا، أليس كذلك؟»

ردت بفخر: «بل 32 عامًا، أي منذ أن تركنا المدرسة».

«يا إلهي!» كنت شديد الابتهاج برؤية زميلة دراسة قديمة بعد سنوات طوال، خاصة وقد حدث ذلك صدفة في متجر واسع كهذا، سألتها كيف كانت حياتها خلال هذه الأعوام، أطرقت ثم زفرت في ضجر «لقد كانت سنوات مملة».





أتعرف ما هي مشكلتي مع هذه القصة؟

أنها قصة حقيقية!

ويتضح من خلالها الحقيقة المرة التي طالما ركزنا عليها في هذا الكتاب؛ وهي أن عاداتك ستظل معك حتى نهاية حياتك، فكما تذكر كانت ميلاني تشعر بالملل منذ كانت في الصف الرابع الابتدائي ولا تزال تشعر به وسنها 44 سنة! وبالتالي فلو أنك وطدت نفسك على عادات طيبة من الآن فستظل معك طوال العمر.

فهلم يا رفاق لم يفت أوان ذلك بعد.

عليك فقط فعل أشياء بسيطة مثل أن تذهب للمدرسة وكلك حماس؛ فلو تعلمت بحب اليوم، ستتعلم بحب في الغد.

أو أن تغلق التلفاز وتبدأ في قراءة فصل من أي كتاب؛ فلو أنك عودت نفسك على القراءة اليوم، ستحب القراءة في الغد.

أو أن تتحلى بسلوكيات جيدة وتحاول أن تقوم بما يصعب عليك؛ فلو أنك فعلت ذلك اليوم فستجني ثمرته غدًا.

ابدأ بعمل واجباتك المدرسية بكل إتقان ما أن تطلب منك.

عامل الناس بخلق حسن.

نظم وقتك بحكمة.

كن صديقًا جيدًا.

تناول الطعام الصحي.

تمرن لتكون رشيق الجسم.

كن إيجابيًّا.

انظر لنفسك نظرة طيبة.

استغل نقاط قوتك.

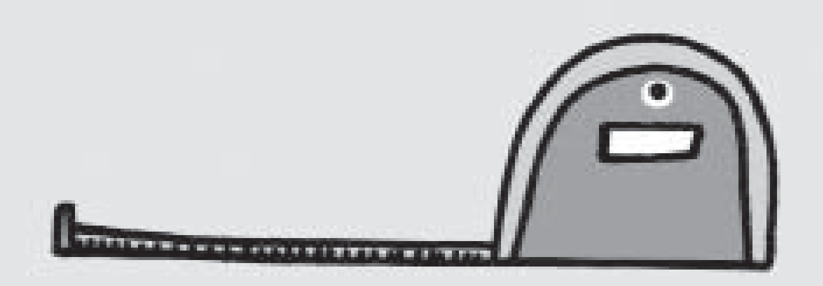
تكفي هذه النصائح!

لا أريد أن أجد نفسي في نهاية

حياتي قد عشت حياة عادية بل

أريدها حياة حافلة (بالطول

والعرض)!



Diane Ackerman ديانا أكيرمان

(أديبة وشاعرة أمريكية)

ترررن



الاتصال بصديق طلبًا للمساعدة

ربما تشعر بالقلق عندما أخبرك بأن الشخص الأحمق هو من يرفض أن يستمع لنصح أصدقائه.

ولكن احذر! تأكد أن تستمع لمن هو أهل للنصح، فمثلًا إذا أردت أن تصبح طيارًا جويًا فلا تسأل بالطبع المغني ويل آي إم، صحيح أنه موسيقي بارع ولكني أشك في قدرته على قيادة طائرة بوينج ضخمة من طراز 747.



هناك آلاف المراهقين الذين في عمرك يحلمون بنفس المهنة التي تطمح لها.

تُرى ماذا عليك فعله لكي تكون مميزًا عنهم؟

إليك عملية بسيطة يمكن أن تقوم بها في غضون دقائق (وهو أمر قد يكون صعبًا على الكثير من الشباب)، ضع هاتفك جانبًا واقضِ الدقائق العشر القادمة في فعل المهام الآتية:

ابحث على شبكة الإنترنت عن الوظائف التي تكشف عن إمكاناتك المحببة إليك.

تواصل عبر البريد الإلكتروني مع الشركات أو الأشخاص الذين يقدمون هذه الوظائف واطلب منهم النصح والتوجيه.

(استغل النصائح ولا تتجاهلها)

حسنًا ... يمكنك أن تعود لهاتفك المحمول مجددًا، فلا بد أن قد فاتك بعض المنشورات المهمة على الفيسبوك، كصورة وجبة طعام مع بعض الشاي نشرها صديقك.

لنمضي في بحثنا أكثر.

ابحث عن أفضل من يعمل في هذه الوظيفة.

تواصل معهم واسألهم النصح.

اطلب منهم أن يتابعوا تقدمك إن أمكن.

تشعر بالخوف من ردة فعلهم؟ ولكن ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ أن يقولوا لك: «اغرب عن هنا أيها المراهق»، وماذا في ذلك؟ ستكون قد تعلمت درسًا جديدًا في الحياة مفاده أن بعض الناس أحيانًا لا يكونون طيبين كما نظن.

وسواء حصلت على إجابة أو لا من هؤلاء الأشخاص فستحتاج كذلك لمن يسديك النصح ويسكن بالقرب من منزلك (وكلما تواصلت مع عدد كبير من الأشخاص زادت فرصتك في الرد والحصول على النصيحة، واعلم أن بعض هذه النصائح سيكون له أبلغ الأثر على حياتك).

ستجد هؤلاء الناصحين بين أصدقائك وأفراد أسرتك وزملاء مدرستك وحتى معلميك، وربما تجد بعضهم يعرف أشخاصًا قد يفيدونك في مشوارك فلا تتردد في سؤالهم.

أما لو لم يتمكن هؤلاء من مساعدتك فسيكون عليك أن تبحث بنفسك.

إذا كنتِ تريدين أن تكوني ممرضة أو طبيبة فتكلمي مع أي شخص يعمل بعيادة طبية.

إذا كنت تحلم أن تكون مهندس سيارات فتواصل مع أحد يعمل بورشة إصلاح سيارات.

إذا كنت تريد إطارات جيدة لسيارتك فتواصل مع صديقي مارك ليتشفيلد Mark Lichfield الذي يعمل في بي إم موتورز للسيارات بمانسفيلد (يشتري لي شرابًا في كل مرة يذهب إليه أحد قراء هذا الكتاب ليبتاع إطارات لسيارته، والدرس المستفاد أن المعارف تفيد).

وستدهش من كم الأشخاص الكبار الذين سيسعدهم مساعدتك، فقط عليك أن تسألهم بطريقة مليئة بالحماس والإيجابية.


عندما تحطمت حياته، وقُتل أفراد أسرته،
وأُتلفت مزرعته، جثا جوب على ركبيته
ونظر للسماء وقال في ضراعة: «لماذا يحدث
كل هذا لي يا رب؟» فقال له الناس ربما
تفعل أمرًا ما يغضب الله.
Stephen King
ستيفن كينج
(مؤلف متخصص في أدب الرعب)



القدرة على حل المشاكل

أقتنيت هذا الكتاب وأملك أن يجعلك تشعر شعورًا طيبًا نحو نفسك، بالطبع لن تكون حياتك سهلة ميسرة بسبب قراءتك لكتاب واحد؛ فالحياة أعمق من ذلك فهي ليست سهلة كنزهة بحرية بل هناك الكثير من الصعاب.

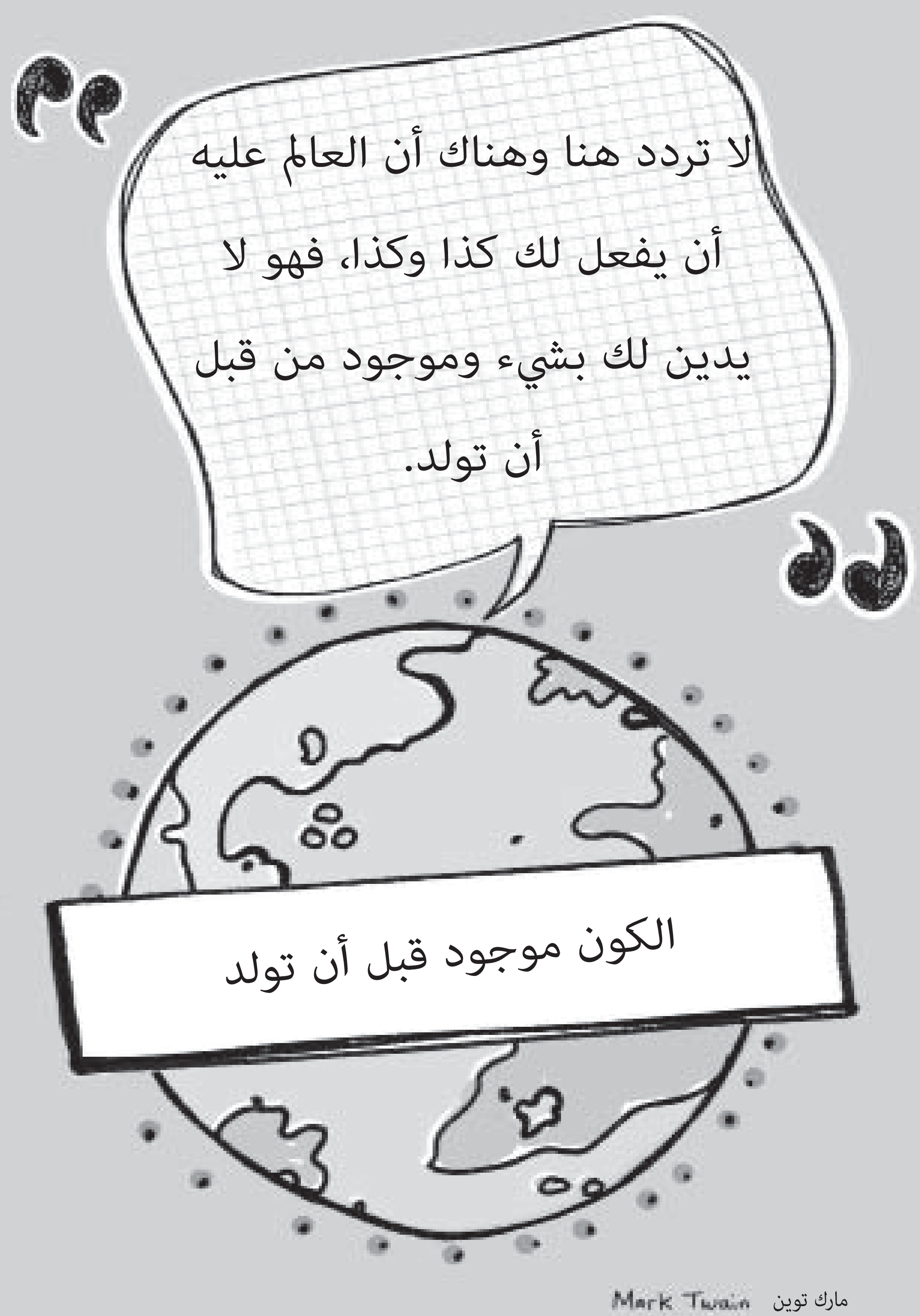
عندما تشعر أن الحال قد ضاق عليك فتذكر أن تسأل نفسك هذه الأسئلة لتثوب لرشدك من جديد (الفضل في هذه الأسئلة يعود لبول ماكجي Paul McGee المؤلف والمدرب اللامع في مجال التنمية الذاتية).

ما هي شدة المشكلة التي أنت فيها على مقياس يتدرج من 1 إلى 10 (حيث واحد تمثل مشكلة تافهة وعشرة تمثل مشكلة خطيرة)؟

بعد 12 شهرًا من الآن هل سيكون الأمر بذات الأهمية الحالية؟

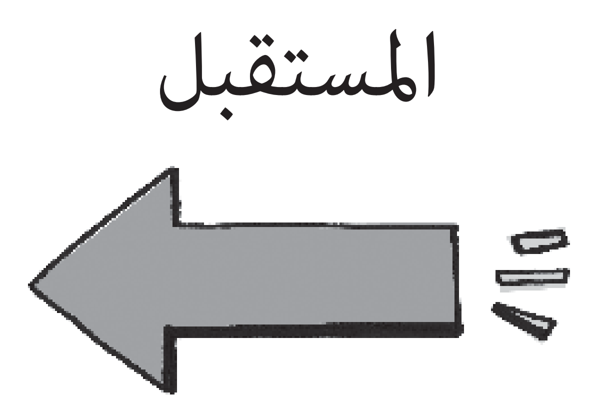
إذا كانت درجتك لشدة المشكلة 3 أو أقل؛ فاطمئن ستنسى كل شيء عنها بعد أسبوعين وليس عام، فلا تبكِ على اللبن المسكوب واستمر في حياتك كأن شيئًا لم يكن، أما لو كانت درجتها 7 فأكثر فعليك أن تتوقف عن البكاء وتبدأ سريعًا في اتخاذ خطوات فعالة لحلها.

واسأل نفسك ما هو أفضل تصرف يمكن عمله حيال هذا الأمر وقم به دون تردد.



Mark Twain مارك توين
(أديب أمريكي)

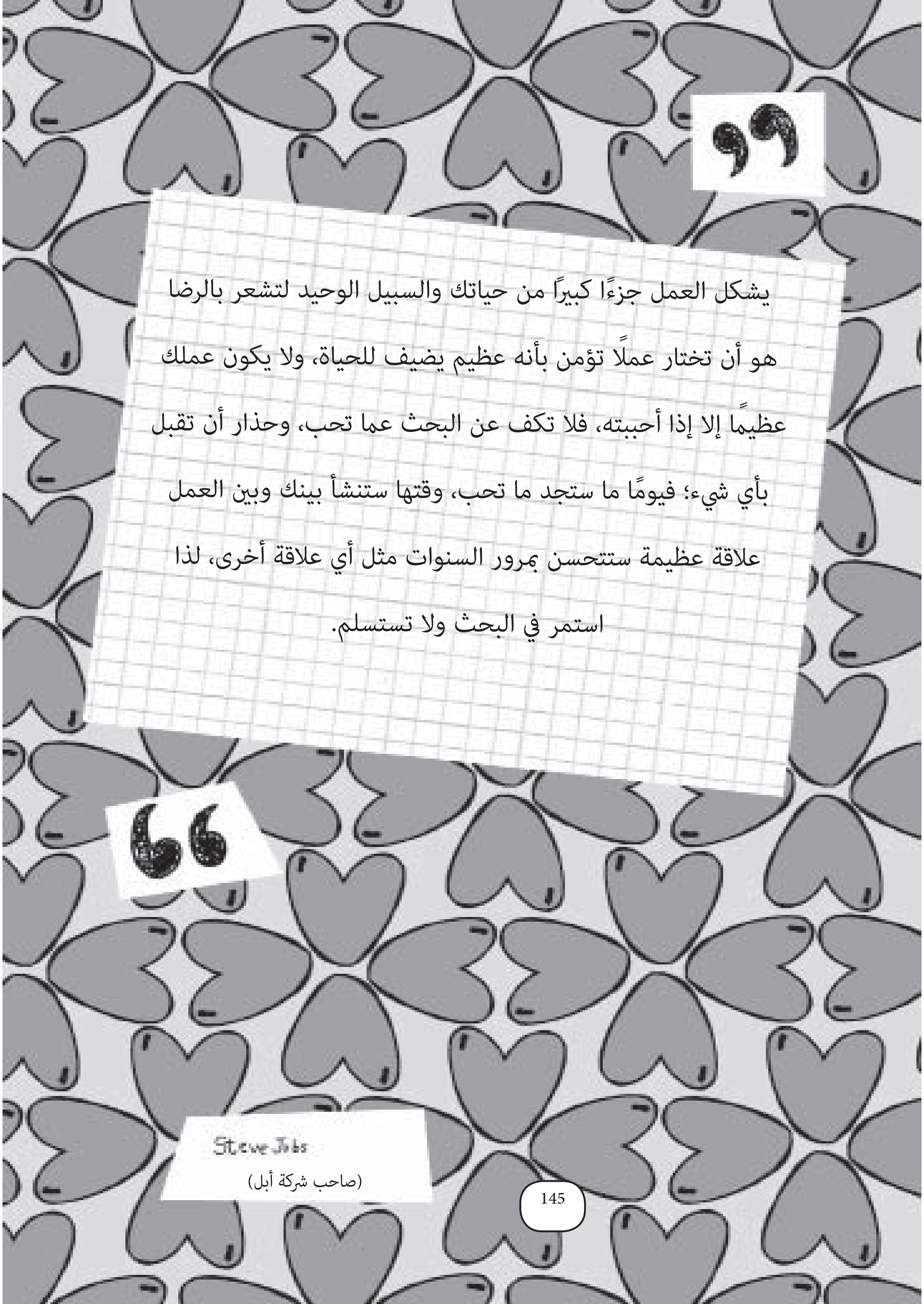
المستقبل



ربما قابلت بعضًا من هؤلاء الذين لا يكفون عن التذمر والشكوى حيال عملهم، فتجدهم يبدؤون الأسبوع وعينهم على نهايته لكي يستمتعوا بالإجازة، وغاية طموحهم أن يصلوا لسن التقاعد ليرتاحوا. كان الناس في جيل أبي يقضون حياتهم يعملون بوظيفة واحدة لا تتغير، يلتحقون بها ما أن ينتهوا من دراستهم حتى وإن لم يمتلكوا المؤهلات الكافية، هذه الوظيفة غالبًا ما تكون مهنة رجولية شاقة مثل عامل في مصنع، ولكن هذا النوع من العمل لم يعد متاحًا الآن.

بالطبع لا يزال البعض يقضي حياته يعمل بمؤسسة واحدة (ستجد أغلب هؤلاء دائمي الشكوى لأن ما سيحصل عليه من معاش أقل مما يستحقه)، والحقيقة أن عالم اليوم لم يعد فقط مختلفًا في نظر والديك بل أصبح أجدادك يرونه منذرًا بالخطر.

دائمًا ما يقول لي صديق عجوز من أحد الأجيال السابقة إن العمل ليس شيئًا عليك أن تحبه بل أنت مضطر له لكي تعيش، ليت هناك خيارًا آخر ولكن هذا هو الواقع.



يشكل العمل جزءًا كبيرًا من حياتك والسبيل الوحيد لتشعر بالرضا هو أن تختار عملًا تؤمن بأنه عظيم يضيف للحياة، ولا يكون عملك عظيمًا إلا إذا أحببته، فلا تكف عن البحث عما تحب، وحذار أن تقبل بأي شيء؛ فيومًا ما ستجد ما تحب، وقتها ستنشأ بينك وبين العمل علاقة عظيمة ستتحسن بمرور السنوات مثل أي علاقة أخرى، لذا استمر في البحث ولا تستسلم.

Steve Jobs

(صاحب شركة أبل)

الحماقة



هذا الفصل لا يجمل لك الحقيقة بل يقولها لك كما هي.

حقيقة 8

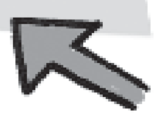
هناك خطأ شائع يقع فيه الناس عندما يصممون شيئًا؛ فيحاولون جعله منيعًا ضد أي حماقة، إلا أنهم يسيئون تقدير براعة الحمقى وقدرتهم على إفساد أي أمر.

كنا قد قضينا الظهيرة مع 90 طالبًا بالسنة الدراسية الحادية عشرة (بإنجلترا) الذين يستعدون للانتقال للسنوات النهائية من دراستهم وقد حازوا على درجات مختلفة تمكنهم من اختيار تخصصهم بحرية دون أي ضغط من أحد؛ فنحن نعيش في عالم حر.

كان معظم الطلاب رائعين إلا ثلة من الحمقى (كانوا يجلسون على نفس المنضدة)، قد ترى أن وصفهم بالحمقى غير مهذب وقد حاولنا أن نلتمس لهم الأعذار؛ فربما كانوا يمرون بأيام سيئة، أو ربما كانت حياتهم الأسرية غير مستقرة، أو أن الآخرين لا يفهمونهم، كذلك ليس ذنبهم أن الآخرين يعاملونهم بقلة احترام.

ولكننا لن نجمل الحقيقة أعزاءنا القراء؛ فهم بالفعل حمقى وهذا النوع ستجده في كل مدرسة، قد يكونون أغنياء أو فقراء، بيضًا أو سمر البشرة، ذكورًا أو إناثًا، بدناء أو أصحاب أجسام

نحيفة، رياضيين أو لا يمارسون أي رياضة، أذكياء أو أغبياء، غرباء الأطوار أو عاديين، ولا أجد لهم أي عذر لحماقتهم، وهم من النوع الذي كلما كبر في العمر لا يتغير بل يظل كما هو.



8

لدى كل مراهق إمكانات عظيمة، ولكن لا يستغلها الجميع فيهدرونها ويتركون أنفسهم يعيشون حياة تافهة كأنها صورة باهتة، والتحدي الأكبر الذي عليك مواجهته هو ألّا تكون مثل هؤلاء، وحتى لو كنت مثلهم فلا يزال أمامك فرصة لتغير هذا لواقع أفضل فهيا قبل فوات الأوان!

الآن دعنا نحدثك عن الوقت الذي قضيناه تلك الظهيرة مع هؤلاء الطلاب، لم نستغرب عندما وجدنا أغلبهم يرى أن أفضل شيء يمكن فعله هو أن يسخر منا أو يتجاهلنا.

ولكننا استطعنا أن نتناقش معهم على أي حال.

«ما أفضل شيء يمكن أن تفعله العام القادم وأنت في الصف الثاني عشر ومن خلاله تصبح شخصًا لامعًا وليس مجرد شخص عادي؟»

وإليكم كيف سار النقاش:

الفتى رقم 1: «أن أجرب مشروب ريد سترايب؟»

يضحك جميع الطلاب!

الفتى رقم 2: «ماذا عن مشروب كوباربيرج؟»

يضحك جميع الطلاب!

الفتى رقم 3: «تناول مشروب ستيلا؟»

يضحك جميع الطلاب!

(لاحظت أن بعض الطلاب ضحكوا ثلاث مرات على نفس الدعابة، وهذا مؤشر على ضعف عقلهم!)

تكلمنا كأصدقاء مع الطلاب وأوضحنا لهم الفرق بين أن يكون المرء «غبيًّا» وبين أن يكون «أحمق»، الشخص الغبي هو ضعيف العقل الذي لا يفهم ما يقال له، بينما الأحمق يفهم ما يقال ولكن لا يبالي به، وسألناهم: أي النوعين تظنون أنفسكم؟

وبعد تفكير قليل أجابوا في فخر أنهم يجدون أنفسهم «حمقى»، «لقد فهمنا ما ترمي إليه يا سيدي! ولا نبالي بما تقول!»

لا بأس بذلك، ومن ثم ركزنا اهتمامنا بمن يبالي، فنحن نقف عاجزين أمام الغباء، كنا نتمنى لو أن هؤلاء الفتيان قد استمعوا لنصحنا وطبقوا بعض المبادئ التي نقولها على حياتهم لتصبح أفضل كفيلم ملون ثلاثي الأبعاد، بدلًا من أن تكون باهتة كفيلم أبيض وأسود قديم.

وهذا مؤشر غير جيد بالقدر الكافي لأن المجتمع يريد أن تكون حياتهم رائعة. ولكن للأسف، هم يريدون ذلك أيضًا ولا يفعلون ما يحقق إرادتهم تلك. إذًا، فالجميع يدورون في حلقة مفرغة. ولذلك، فالأسهل أن تكون أحمق.

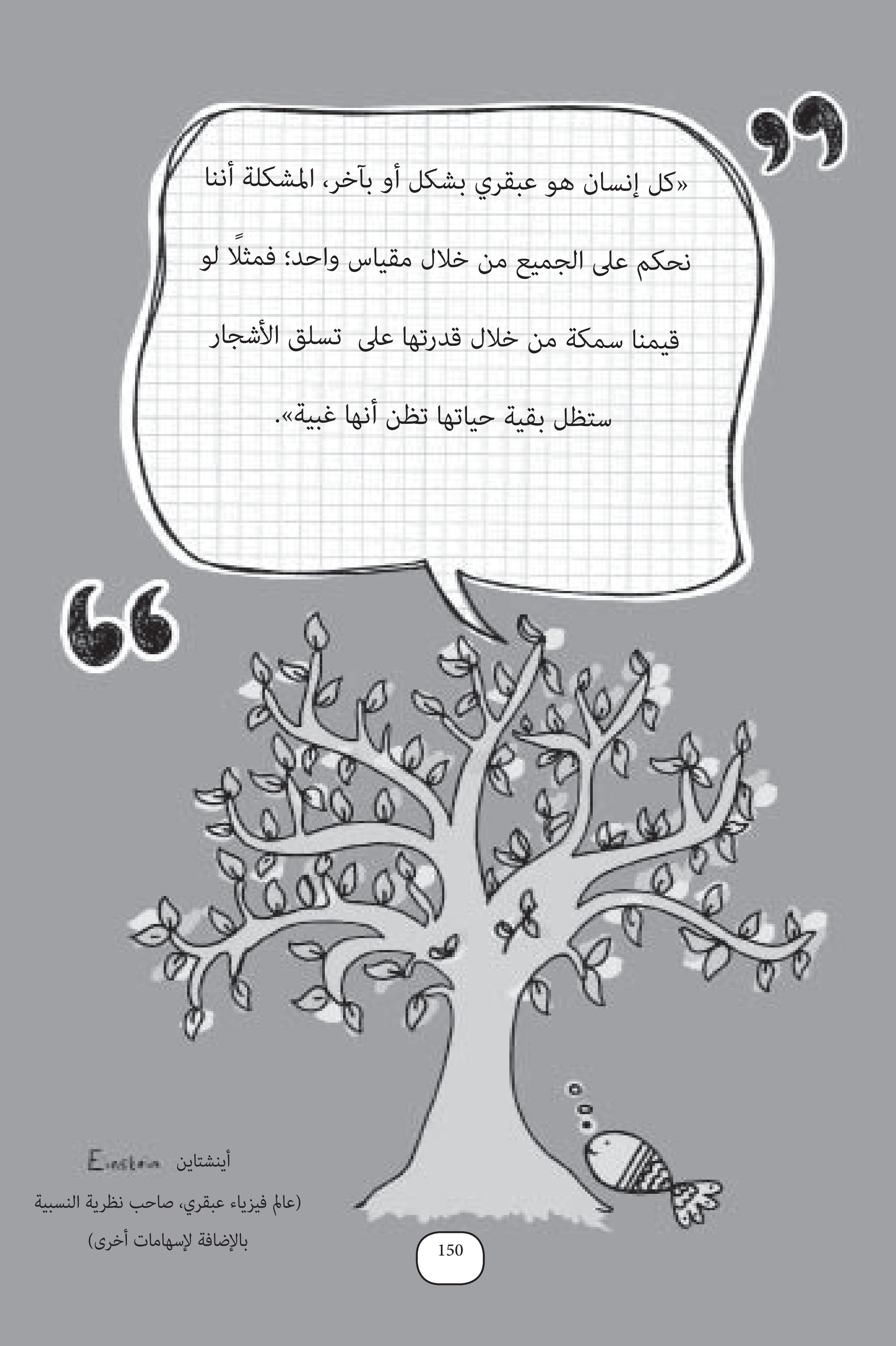
وقد نقبل على مضض أن يعيش المرء حياة عابثة في مقتبل العمر فيعيش جزءًا من القطيع دون أي تميز، قد نتفهم ذلك في سن الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة.

ولكن هذا الأمر لن يكون مقبولًا بعد مرور عشرين عامًا، فتخيل مثلًا أن تكبر في العمر ولا تجد إلا الطعام المعلب الرخيص الذي تأكله وأنت مسترخٍ على أريكتك دون فعل شيء ذي بال، لا أظن الوضع سيكون جيدًا.

هناك ملحوظة صغيرة؛ قد تحدث هذه القصة للفتيات أيضًا وليس للأولاد فقط، فعندما يسأل مدرس الفصل إحداهن يصحن: «لكني لا أفهم هذا يا سيدي!» فقط لكي يغطين على ضعف ثقتهن بأنفسهن، صحيح أن الذكور يقعون أحيانًا أسرى لأفكار سلبية قوية تجعلهم عاجزين، ولكن الوضع عند البنات يكون أصعب بمراحل.

لحسن الحظ تمكنا من أن نتحدث مع أحد الشباب الصغير وسألناه عن مشاريعه للمستقبل، ولقد كان مختلفًا بكثير عن أقرانه، فهو قلق بشدة لأنه عاجز عن تحديد ما يريد، كان يبدو متعجلًا قليلًا تضطرم الأفكار في رأسه ويشعر أنه تائه.

والغريب أنك لو نظرت له وهو يتصرف وسط الجموع أو وهو يحاول أن يقترب من الفتيات الجميلات لحسبته أحمق.


«كل إنسان هو عبقري بشكل أو بآخر، المشكلة أننا
نحكم على الجميع من خلال مقياس واحد؛ فمثلًا لو
قيمنا سمكة من خلال قدرتها على تسلق الأشجار
ستظل بقية حياتها تظن أنها غبية».
أينشتاين Einstein
(عالم فيزياء عبقري، صاحب نظرية النسبية
بالإضافة لإسهامات أخرى)

وإليك تذكرة بأمر هام سبق أن ذكرناه في الصفحات السابقة، الإنسان لا يتغير كليًّا، بل تتبلور شخصيته وتبرز صفاته أكثر للناس.

وفي هذه الحالة فمن الأفضل أن تتحلى بالثقة بالنفس، والإيجابية، والتفاؤل، والسعادة، وروح المبادرة، كما عليك أن تعمل بجد جهد طاقتك.

وابدأ من **الآن** دون تسويف.

لو فعلت ذلك ستعيش مرتاحًا بقية حياتك، واسأل نفسك ما هو أفضل تصرف يمكنني فعله؟



لقاء مع زملائك القدامى بالمدرسة

بعد عشرين عامًا من الآن سوف تلتقي بزملاء دراستك في ليلة احتفالية لتذكروا فيها لبعضكم ما حققتموه في الحياة.

كم سيكون عمرك وقتها؟ لنتخيل أنك وصلت لهذا اليوم واكتب صفحتين كاملتين عن حياتك وقتها.

في الصفحة الأولى: تخيل أن الأمور قد صارت على نحو سيئ طوال العشرين عامًا؛ فلم تنجح في دراستك وأضعت حياتك، أو لنقل إنك أصبحت لا تبالي بشيء، تُرى كيف ستكون حياتك؟ ما الوظيفة التي ستشغلها؟ من هم الناس الذين سيكونون بقربك؟ ماذا ستملك؟ كيف سيكون شعورك؟ ماذا سيقول عنك الناس؟

في الصفحة الثانية: تخيل أن الأمور قد صارت على نحو رائع خلال العشرين عامًا، فنجحت بتفوق في الدراسة وكان سلوكك يُحتذى طوال الوقت، تُرى كيف ستكون حياتك؟ وما الوظيفة التي ستشغلها؟ من هم الناس الذين سيكونون بقربك؟ ماذا ستملك؟ كيف سيكون شعورك؟ ماذا سيقول عنك الناس؟

بعد ذلك قارن بين الحياتين، واختر أفضلهما وعشه.

نرغب أن ترسل لنا ما كتبته لنطلع عليه.



صحيح أن الإنسان يعيش لمرة

واحدة فقط ولكنه لو عاش حياة

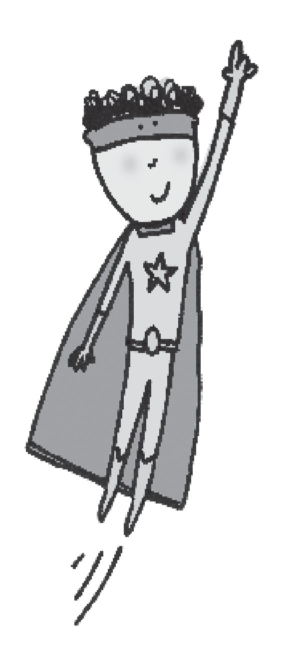
طيبة فستكون هذه المرة كافية.



ماي ويست Mae West

(ممثلة أمريكية جميلة)

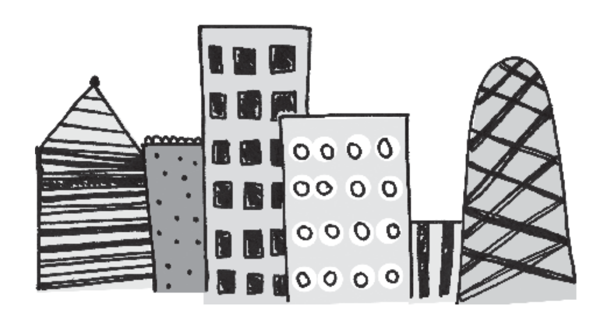
الأبطال



جميعنا يحتاج أن يكون في حياته بطل أو مثل أعلى ولكن عليك أن تختار البطل الصحيح، في عالم اليوم انقلبت الآية فأصبح البطل هو أحد مشاهير الفن، وأصبحت صورتنا الذهنية للمشهور بأنه شخص سطحي خاوي العقل لا يهتم إلا بمظهره وعمليات التجميل ومرات ظهوره في حلقات تلفاز الواقع التي تُصور غالبًا بمدينة إسكس Essex الإنجليزية.

لم يكن موضوع هذا الكتاب عن ماذا تريد أن تكون في المستقبل، بل طرحنا سؤالاً ضمنيًّا مفاده «أي نوع من الناس تريد أن تكون؟»

تذكر أن متوسط عمر الفرد في المملكة المتحدة حوالي 4000 أسبوع، أريدك أن تكون بطلًا خارقًا يتصف بالإيجابية خلال ما تبقى من هذا الوقت، وليس كواحد من مشاهير تلفاز الواقع خاوي العقول.



مثلًا كتلك الفتاة:

فتاة مقدامة: يراها أبناؤها وأحفادها بطلة، ويراها زملاء عملها شعلة متقدة بالحماس، وتمثل مصدرًا للطاقة الإيجابية لكل من يقابلها، فيقول الناس عنها (بصوت عميق كصوت ممثلي الإعلانات): إنها فتاة تسرك رؤيتها.

ولكن لكي تكوني بطلة مقدامة كتلك، عليكِ بذل بعض الجهد.

من السهل أن تكون:

رجلًا عاديًّا: لا تسعى إلا لحياة عادية رتيبة ولا تفعل أي شيء مميز في أي مكان تكون به، بل حتى صوتك خافت غير قوي.

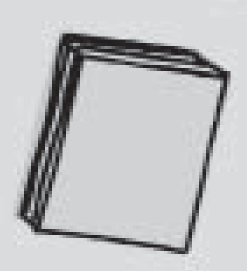
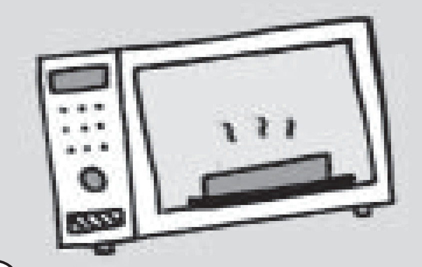
ونحن غير قادرين على مساعدتك ما لم تساعد نفسك أولًا فأنت تريد أن تكون بطلًا خارقًا.

كتبت الأديبة آني ديلارد Annie Dillard مرة في أحد أعمالها: «كيف نقضي أيامنا؟» لا بد أنها قصدت «كيف نقضي حياتنا؟» فالحياة هي سلسلة من الأيام، ننمو فيها ونتطور، قد نكتسب عادات جيدة أو مدمرة، وفي الغالب نكتسب كلا النوعين. نتعلم من أخطائنا وأحيانًا أخرى نظل نكررها حتى يضطرنا الألم الذي تسببه لتركها.





« ... وبينما يستند إلى باب سيارته أخذ يملأ عينيه بمنظر الريف الساحر، وهنا عزم على عدة قرارات حاسمة، كان متأكدًا أن هاتفه الذكي يجعل منه إنسانًا غبيًّا، وجهاز الملاحة عبر الأقمار الصناعية يفقده الحس بالاتجاهات، وجهاز الميكروويف يجعله لا يستسيغ مذاق طعامه، والبريد الإلكتروني يدمر العلاقات الجيدة، ومجموعاته المنتقاة من الأفلام والموسيقى والكتب تدمر حياته العاطفية، أما كرسيه الكهربي المريح فهو يصنع منه إنسانًا هشًّا مدللًا».

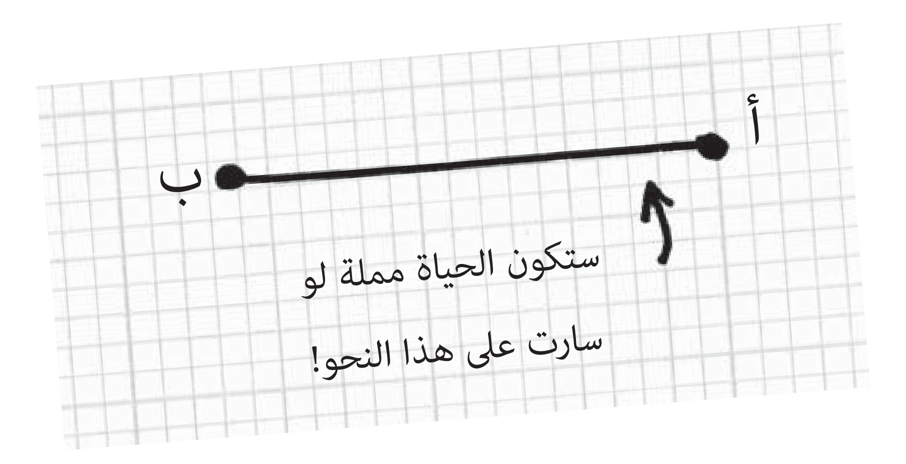




نيكولاس بيت Nicholas Bate

(أديب ومفكر بريطاني مبدع)

عندما أفكر فيما مر من سنوات وأتتبع المسار الذي قادني لما أنا عليه اليوم أجد أن الحياة ليست خطًّا مستقيمًا يربط بين نقطتين؛ نقطة كنت عندها مراهقًا شعره مصفف بكريم غزير ويرتدي سترة جينز، والنقطة الأخرى أصبحت عندها رجلًا في منتصف العمر ينقر على لوحة الكتابة بحاسوبه المحمول.

كلا، ليست الحياة بسيطة كلعبة «صل بين النقط»، ولا أظن أن أحدًا يمكنه أن يرسم لها خطة محكمة، أنا مثلًا ليست لديَّ أي خطة، فليس الأمر ببساطة أن «النقطة أ تقودك للنقطة ب ثم إلى النقطة ت ... وفي النهاية تصل إلى ي»



ولكني أتمنى أن أعود بالزمن لكي أهمس في أذن ذلك الفتى الصغير ذي السترة الجينز والذي يعلق صورة لإحدى لاعبات التنس الحسناوات على حائط غرفته وأقول له:

اصبر لا تتعجل، وفكر بإيجابية، وانهض من سباتك بالله عليك!



رالف والدو إميرسون

(شاعر ومفكر أمريكي مخضرم عاصر زمن الغرب الأمريكي الجانح)



معدل المرح: 7.5

معدل الذكاء: 9.3

مقولته المفضلة: إذا كنت تظن أن تكاليف التعليم باهظة فجرب الجهل ستجد أن ثمنه فادح.

طبيب السعادة

آندي سي شاب ذكي يقضي 50 % من وقته كطالب و50 % يقضيها كمؤلف و50 % أخرى يقضيها كمدرب (يبدو أنه ليس جيدًا في الرياضيات لأن المجموع يساوي 150 %) يعمل آندي كمستشار لشركات كبرى ويعطي موظفيهم نصائح ليكونوا سعداء، كما يؤلف سلسلة لقصص الأطفال بعنوان «الكلب الجاسوس» ولديه ابن وابنة.

الفتى المرح

آندي دبليو شاب لطيف، فشل في عدة وظائف سابقة قبل أن يصبح تدريب الناس على الضحك هو مصدر رزقه، أحيانًا يكون آندي عبقريًا وأحيانًا أخرى يكون أبله، لديه ابنة وحيدة.

معدل المرح: 9.9

معدل الذكاء: 1.4

مقولته المفضلة: تقابل الماضي والحاضر والمستقبل في مقهى وتشاجرا.

الفنانة آمي

آمي فتاة لطيفة تقضي كل وقتها تمارس الرسم فهو هوايتها الأثيرة، دائمًا تقول أن لديها أفضل وظيفة في الدنيا. إذا أردت أن تطلع على أعمالها الرائعة زر هذا الرابط: www.amybradley.co.uk



معدل المرح: 7.7

معدل الذكاء: 7.2

مقولتها المفضلة: إذا ملأت قلبك بالأفكار الطيبة سينير ضياؤها وجهك بالأمل والحب.

الأستاذ عضلات

داز شاب لطيف كان يعمل بمحطة إذاعية محلية ورغم نجاحه قرر أن يفعل شيئًا مختلفًا تمامًا؛ حيث يلقي محاضرات بالشركات والمدارس عن أفضل الطرق التي تجعل منك مراهقًا رائعًا، لديه ولدان.

معدل المرح: 7.5

معدل الذكاء: 9.1

مقولته المفضلة: عندما ينغلق أمامك باب فلا تقف أمامه وتابع حياتك.

لاتحصرُ نفسك في قالب لا تستطيع التخلص منه
ابدأ في اكتشاف الشخصية الرائعة المميزة التي أودعها الله فيك!

هل تحدثَت نفسك أحيانًا بأن الحياة غير عادلة؟ أو بأن معلميك يضطهدونك أو يُثقلون عليك بكل هذه الواجبات المدرسية؟ وربما تلوم والدتك لأنها لم تجد لك قميصك المفضل!

نعم، نعرف أنك تمر بمرحلة المراهقة بكل ما يكتنفها من ضغوط كبيرة عليك، سواء من المدرسة والأصدقاء والواجبات المدرسية والامتحانات والمعلمين والآباء والعلاقات، أو رغبتك في أن تظهر بمظهر لائق...إلخ. ولكن بدلًا من الاستسلام لهذه المشاعر السلبية وإدمان الشكوى والتذمر والتمرد، عليك ألا تقف أمام كل ذلك مكتوف اليدين. فلِمَ لا تحفز نفسك وتشحن طاقتك لتغير حياتك؟ وسيعلمك هذا الكتاب كيف تكون شخصًا أفضل، كما سيساعدك على اكتشاف نفسك حتى تصبح شخصًا متميزًا في المدرسة والعمل والحياة بشكل عام.

اكتشف ذاتك الحقيقية، وما تطمح إليه في الحياة.

كف عن التذمر، وابدأ العمل دون تأجيل؛ فما زال العمر أمامك.

تخلص من عاداتك السيئة مبكرًا قبل أن تصبح جزءًا لا يتجزأ من شخصيتك.

اكتشف الطريقة التي تريد أن تسهم بها في الحياة.

إياك أن تضيع أجمل فترات حياتك في الاستسلام لأي وضع سلبي، وابدأ من الآن العيش بصورة أفضل بحيث تحقق التميز الذي تصبو إليه مع مرور الزمن.


ISBN 978-977-722-167-2
9 789777 221672



8 شارع أحمد فخرى مدينة نصر - القاهرة . تليفاكس : 23490242 - 23490419 (202)
elarabgroup@yahoo.com info@arabgroup.net.eg
www.arabgroup.net.eg

